

提供レシピ③

※1人分当たりのエネルギー、栄養素、野菜量の値



料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量
ごはん (160g)	250	3.2	0.3	55.4	0.0	0.0
タンドリーチキン	299	22.5	21.7	2.8	0.7	0.0
タンドリーチキン(添え野菜)	48	0.7	1.9	4.9	0.5	85.0
にらともやしの酸辣湯	74	4.7	2.8	6.1	1.1	87.5
小松菜とえのきのナムル	32	1.2	1.6	2.2	0.5	70.0
合計	703	32.3	28.3	71.4	2.8	243

タンドリーチキン

【材料(4人分)】

鶏肉もも皮付き	520 g
コンソメ	1.5g
トマトケチャップ	36 g
ヨーグルト (プレーン)	15g
オリーブ油	12g
カレー粉	4 g
調合油	4 g

【作り方】

- 1 鶏肉は大きめの一口大に切り、コンソメをまぶし調合油以外の調味料を加え混ぜ、漬け込む。
- 2 油を熱し、1の鶏肉を入れ、こんがり焼き色が付くまで焼く。

タンドリーチキン (添え野菜)

【材料(4人分)】

サニーレタス	80 g
たまねぎ	20g
きゅうり	20 g
トマト (又はミニトマト)	100g
フレンチドレッシング	24g
じゃがいも	120 g
食塩	0.6 g
こしょう	0.1g

【作り方】

- 1 サニーレタスは適当な大きさにちぎる。
玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
きゅうりは斜め切りにする。
トマトは1/8のくし切りにする。
- 2 じゃがいもは一口大に切り、火を通す。
(蒸しても良い)
塩こしょうをかける。
- 3 タンドリーチキンの添えとして盛り付ける。

にらともやしの酸辣湯

【材料(2人分)】

ニラ	50 g
もやし	60g
にんじん	50 g
しいたけ	15g
水	1・1/2カップ
穀物酢	10g
鶏がらスープの素	3 g
水	適宜
片栗粉	6 g
醤油	3g
卵	50g

【作り方】

- 1** ニラは4cm長さに切る。にんじんは千切りにする。しいたけは薄切りにする。
- 2** 鍋に水、酢、鶏がらスープの素、醤油を入れて火にかけ、煮立ったらニラ、もやし、にんじん、しいたけを加え、火を通す。
- 3** 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れ、卵が固まったら火を止める。

小松菜とえのきのナムル

【材料(4人分)】

小松菜	170 g
えのき	110g
ごま油	6 g
濃口醤油	12g
おろしにんにく	2g
おろししょうが	2g

【作り方】

- 1 小松菜、エノキは4から5cm程度の長さに切る。
- 2 沸騰したお湯に1を入れ火を通す。
ザルにあけ、水にさらし、水気を切る。
- 3 2に合わせた調味料を加え和える。