

提供レシピ⑤

※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
冷やし中華 ～ペッパーチキン のせ～	564	29.7	15.7	67.3	1.9	70.0
かぼちゃの豆豆サラダ	154	5.5	6.3	15.6	0.3	105.0
はちみつレモンゼリー	43	0.1	0.0	10.3	0.0	0.0
合計	761	35.3	22.0	93.2	2.2	175.0

冷やし中華

～ペッパーチキンのせ～



【材料(2人分)】

中華麺 (ゆで) 400 g
きゅうり 60 g
トマト 80g

〈ペッパーチキン〉

鶏むね肉 200 g
酒 20g
食塩 0.4 g
黒こしょう 0.1 g

油 2g
〈錦糸卵〉

A [卵 20 g
上白糖 2g
油 1 g

〈冷やし中華のタレ〉

B [酢 75 g
濃口しょうゆ 15g
上白糖 15 g
ごま油 10 g
いりごま 7g

【作り方】

- 1 鶏むね肉を薄く平たく切り、酒と食塩を入れ、全体がなじむよう混ぜ合わせる。
- 2 フライパンに油をしき、1に黒こしょうをふって焼く。
- 3 Aを混ぜ合わせ、油をしいたフライパンで焼く。
- 4 Bを混ぜ合わせ、火にかけて酸味を少し飛ばす。
- 5 4を冷蔵庫で冷やす。
- 6 きゅうりは千切り、トマトは薄切り、2は3～5等分、3は折りたたんで細く切る。
- 7 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら中華麺を入れ、茹でる。
- 8 麺が茹で上がったたら、流水で冷やす。
- 9 タレを冷蔵庫から出し、ごま油を加える。
- 10 器に麺を盛り付け、9をかけ、切った具材といりごまを盛り付ける。

かぼちゃの豆豆サラダ



【材料(2人分)】

かぼちゃ	150g
ひよこ豆(ゆで)	20g
大豆(ゆで)	30g
枝豆(ゆで)	30g
サラダ菜	20g

<調味料>

A	マヨネーズ	10g
	食塩	0.3g
	黒こしょう	0.1g

【作り方】

- 1 かぼちゃは皮を剥き、火が通りやすいように切る。
- 2 かぼちゃとひよこ豆、大豆、枝豆を茹でる。
- 3 茹で終わったらザルにあけ、かぼちゃは熱いうちに潰す。
- 4 冷ました3とAの調味料を混ぜ合わせる。
- 5 器にサラダ菜をしき、盛り付ける。

はちみつレモンゼリー



【材料(2人分)】

レモン果汁	14 g
水	126 g
粉寒天	0.45 g
上白糖	9 g (大さじ1)
はちみつ	14 g (小さじ2)

【作り方】

- 1 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰してから1分間加熱する。
- 2 上白糖を入れ、溶けたら火を止める。
- 3 寒天液を混ぜながら、レモン果汁を入れる。
- 4 粗熱が取れたら、容器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 固まったら、はちみつをかける。

※デコレーションはお任せいたします。
よろしくお願ひいたします。