

提供レシピ⑧

※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
中華飯	449	17.3	5.9	76.2	1.6	115
餃子	161	3.5	9.9	14.1	0.7	0
菜の花の磯香和え	21	1.9	0.1	1.9	0.4	50
しゅわしゅわ桃ゼリー	87	1.8	0.1	19.5	0.0	0
合計	718	24.5	16.0	111.7	2.7	165

中華飯



【材料(2人分)】

A	・豚もも肉	100g
	・えび	30g
	・いか	30g
	・料理酒A	6g
	・片栗粉A	2g
B	・たまねぎ	60g
	・にんじん	30g
	・キャベツ	60g
	・青梗菜	80g
	・きくらげ (乾燥)	1.2g
C	・水	180ml
	・鶏がらスープの素	3g
	・しょうゆ	0.4g
	・料理酒B	3g
	・オイスターソース	0.4g
	・片栗粉B	10g
	・ごま油	1g
	・ご飯	360g

【作り方】

- 1 材料Aは酒Aを振り、片栗粉Aをまぶして混ぜ合わせる。
- 2 たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、キャベツ、青梗菜は一口大に切る。きくらげは水に戻しておき、一口大に切る。
- 3 熱したフライパンにごま油をひき、1を炒める。色が変わってきたらBを加える。
- 4 全体に油がまわったら水を加え、中火で煮立たせる。
- 5 煮立ったらCを加え、煮る。
- 6 一度火を止め、同量の水で溶いた片栗粉Bを混ぜ合わせ、再び火にかける。
- 7 とろみがついたら火を止める。
- 8 丼にご飯を盛り、上から7をかける。

菜の花の磯香和え



【材料(2人分)】

- ・菜の花 100g
- ・焼のり 0.5g
- ・薄口しょうゆ 5g
- ・かつおだし 15g

【作り方】

- 1 菜の花は洗って根元の堅い部分を切り落とす。鍋にたっぷりの湯を沸かして色が鮮やかになるまで30秒～1分ゆでる。水にさらしてザルに上げ、水気を絞って長さ4cmに切る。
- 2 ボウルに薄口しょうゆ、かつおだしを入れて混ぜる。
- 3 2に1、ちぎった焼きのりを加えあえる。

しゅわしゅわ桃ゼリー



【材料(5人分)】

・ ももの缶詰(果肉)	250g
・ ももの缶詰(シロップ)	50ml
・ 砂糖	9g
・ 粉ゼラチン	9g
・ 水(ふやかす用)	30g
・ 炭酸飲料水	300g
・ ミント(飾り用)	適宜

【作り方】

- 1 水の入ったボウルに粉ゼラチンを入れてふやかす。
- 2 もも缶は実とシロップを分け、シロップは鍋に入れる。ももは飾り用と中に入れる用でわけ、それぞれ切っておく。
- 3 2のシロップを中火で加熱し、沸騰直前まで温めたら火を止め、1を加えて混ぜ合わせる。
- 4 粗熱を取り、砂糖を加えて混ぜ合わせ、砂糖が溶けたら炭酸水を加えてやさしく混ぜ合わせる。
- 5 バットに2の中に入れる用の果実を入れて、4をやさしく注ぐ。
- 6 ラップをかけ、冷蔵庫で3時間ほど冷やし固める。
- 7 6が固まったらクラッシュして器に盛り、上に飾り用の桃とミントを添える。