

時にはこんなおかずはいかがでしょう

～生涯骨太クッキング～



<チキンピカタ>

(材料：4人分)

| | | |
|-------------|----------|----------|
| 鶏もも肉 | 200g | |
| 塩・こしょう | 少々 | |
| 小麦粉 | 大さじ1/2 | |
| A | 粉チーズ | 大さじ2 |
| | 卵 | 2個 |
| | パセリ | 大さじ1 |
| オリーブオイル | 大さじ1 | |
| レタス | 2枚 | |
| 玉ねぎ | 1/2個 | |
| マッシュルーム(水煮) | 40g | |
| B | 水 | 1カップ |
| | トマトケチャップ | 大さじ1と1/2 |
| | ウスターソース | 大さじ1 |
| | 片栗粉 | 小さじ1 |
| バター | 10g | |

(作り方)

- ① 鶏もも肉はそぎ切りにし、塩こしょうで下味をつけて小麦粉をまぶす。レタスは適当な大きさに手でちぎる。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①の鶏肉を②にくぐらせて並べ、弱火で焼く。焼き色が付いたら裏返し両面を焼く。
- ④ フライパンをキッチンペーパーでふき、バターを熱し、薄切りにした玉ねぎを炒める。しんなりしたらマッシュルームと混ぜ合わせたBを加え、とろみがつくまで煮立てる。
- ⑤ 皿にレタスと③を盛り、④をかける。

<白菜のミルクコーンスープ>

(材料：4人分)

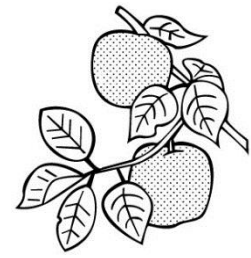
| | |
|------------------|----------|
| 白菜 | 2枚 |
| にんじん | 1/2個 |
| ベーコン | 2枚 |
| 水 | 1と1/2カップ |
| 固形コンソメ | 1個 |
| スイートコーン(クリームタイプ) | 120g |
| 牛乳 | 1カップ |
| 塩・こしょう | 各少々 |

(作り方)

- ① 白菜は短冊切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。にんじんは細切りにする。
- ② 鍋に分量の水を入れ沸騰させて、①と固形コンソメを入れ、煮る。煮立ったら弱火にし、7～8分煮る。スイートコーンと牛乳を加えてひと煮し、塩・こしょうで味をととのえる。

<麦ご飯>

| | |
|----------|------|
| (材料：4人分) | |
| 米 | 2合 |
| 押し麦 | 大さじ2 |

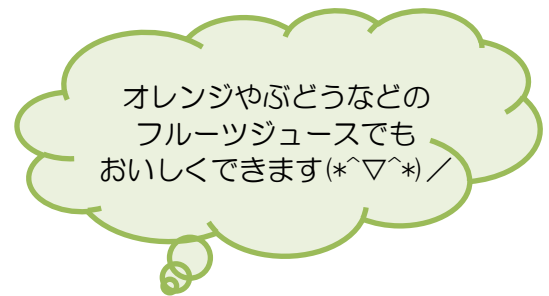


<いろどりサラダ>

| | | |
|----------|----------|------|
| (材料：4人分) | | |
| ブロッコリー | 1/2株 | |
| 水菜 | 1/2束 | |
| 黄パプリカ | 1/3個 | |
| トマト | 1個 | |
| A | ヨーグルト | 大さじ2 |
| | マヨネーズ | 大さじ1 |
| | こいくちしょうゆ | 小さじ2 |
| | こしょう | 少々 |

(作り方)

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分けてゆで、冷ます。
- ② 水菜は3cm幅に切り、黄パプリカは薄切りにし、トマトはくし切りにする。
- ③ Aの材料をボウルに入れて泡だて器などでしっかり混ぜ合わせる。①・②を器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。



<アセロラゼリー>

| | |
|-----------|------|
| (材料：8人分) | |
| アセロラジュース | 2カップ |
| 粉寒天 | 2g |
| 水 | 1カップ |
| 砂糖 | 大さじ5 |
| フルーツカクテル缶 | 80g |

(作り方)

- ① 鍋に分量の水と粉寒天を入れ、煮溶かす。粉寒天が溶けたら火を止め、砂糖とアセロラジュースを加える。
- ② 器にフルーツカクテル缶と①を入れ注ぎ、冷やし固める。

| | | | |
|----------|---------|--------|-------|
| (献立の栄養価) | | | |
| *エネルギー | 639kcal | *たんぱく質 | 22.0g |
| *脂質 | 21.7g | *炭水化物 | 87.0g |
| *カルシウム | 196mg | *野菜の量 | 約140g |
| *塩分 | 2.9g | | |