

サクラエビご飯      コンソメ チキンハム

ほうれん草の白和え    りんごの赤ワイン煮

1 人分合計    628Kcal    たんぱく質 27.5g    塩分相当量 2.7g

サクラエビご飯    (材料 2人分)

|            |             |             |             |
|------------|-------------|-------------|-------------|
| 米          | 130g (1 合弱) | 酒           | 12g (大さじ1弱) |
| サクラエビ(素干し) | 4g          | 塩           | 1.6g        |
| 生姜         | 2g          | グリーンピース(冷凍) | 10g         |

作り方      (1人分 248kcal    たんぱく質5.6g    塩分相当量0.9g)

1. サクラエビは弱火で香りが出るまでフライパンで炒る。
2. 生姜は線切りにする。冷凍グリーンピースはさっと茹でる
3. お米は水・酒で規定の分量にし、塩と1. 2. を入れて炊く。
4. 炊き上がったらグリーンピースを入れ、混ぜ合わせる。

りんごの赤ワイン煮    (材料 2人分)

|     |                |      |            |
|-----|----------------|------|------------|
| りんご | 100g(中 1 個の半分) | レモン  | 10g(輪切り)   |
| 砂糖  | 8g(大さじ1弱)      | 赤ワイン | 30g(大さじ2強) |
|     |                | 水    | 60g        |

作り方      (1 人分    54kcal    たんぱく質    0.1g)

1. りんごは皮をむき芯を取り除き 4 つ割りにする。
2. 鍋に砂糖、赤ワイン、水、りんごを入れレモンを乗せて煮る。煮立ったら弱火にし紙ぶたをしてワイン色に染まり透き通った感じになるまで 20 分位煮込む。

コンソメ チキンハム 材料 2 人分

|        |           |              |           |          |
|--------|-----------|--------------|-----------|----------|
| 鶏むね皮付き |           | 160g         |           |          |
| A      | オリーブ油     | 4g(小さじ1)     | 付け合わせ     |          |
|        | 砂糖        | 2g(小さじ2/3)   | レモン       | 40g(くし形) |
|        | 顆粒コンソメスープ | 2g(小さじ1)     | トマト       | 60g      |
|        | 塩         | 1.5g(小さじ1/4) | ブロッコリー60g |          |
|        | おろしにんにく   | 1cm位         |           |          |

作り方 (1 人分 250kcal たんぱく質 17.6g 塩分相当量 1.3g)

1. 湯銭調理可のポリ袋に調味液 A を入れよく揉みこみ空気を抜いて袋の上を縛り、30 分間放置する。
2. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、鍋の底にお皿を置き、沸騰したら弱火にして 1. を入れ 3 分くらい煮る。蓋をしてそのまま 30 分位置く。(倍の分量の肉なら時間を1.5倍にして茹でる。置く時間は同じ)
3. ブロッコリー子房にして茹でる。トマトは食べやすい大きさに切る。
4. 2. を1cm位に切り野菜を添える。(残った汁は肉や野菜にかけても良い。)

白和え 材料 2 人分

|       |     |      |                |
|-------|-----|------|----------------|
| 豆腐    | 80g | 砂糖   | 6g(小さじ 2)      |
| 人参    | 20g | 塩    | 1.2g(小さじ1/4 弱) |
| ほうれん草 | 60g | 練りごま | 4g             |
| 白すりごま | 4g  |      |                |

作り方 (1 人分 76kcal たんぱく質 4.2g 塩分相当量 0.5g)

1. 人参は 3cm 位の線切りにする。
2. 湯を沸かし人参、ほうれん草を茹でる。ほうれん草は水にとってから水分を切り 3cm位に切る。
3. 豆腐は 3 等分くらいにして耐熱容器に入れて電子レンジ600wで 2 分間加熱して水分を切る。
4. 3. の中に砂糖、塩、練りごまを入れ滑らかになるようによく混ぜる。
5. 4. の中に人参とほうれん草の水分を切り、和える。