

鶏肉と大根のコクうま煮

【材料】(3~4人分：作り置き用の分量)
鶏もも肉 1枚(300~330g)
大根 1/3(皮むき後：約330g)
塩 少々
ごま油 大さじ1
A醤油 大さじ1
Aオイスターソース 大さじ1
Aみりん 大さじ1
A砂糖 小さじ1
A水 100cc
大葉2~3枚(仕上げ用)



【作り方】

- ①大根は皮をむき、厚さ5~7ミリ程度のいちょう切りにする。
- ②大根を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして600wの電子レンジで2分30秒加熱する
- ③鶏もも肉は一口サイズに切り、塩をふりかける。
- ④フライパンにごま油を入れ、鶏肉を入れて中火で炒める。鶏肉の表面に焼き色がついたら、レンジで柔らかくした大根を入れて炒め、Aを入れフタをして中火で10分ほど煮汁がなくなるまで煮込む。大葉は食べる直前に切って飾る。

★冷める間に味が染みるので、出来立てはやや味が薄いです。時間が経つほど味が染みて美味しくなるので作り置きにぴったりのおかずです。 冷蔵保存可能：4~5日

簡単！野菜和え

【材料】(2人分)
キャベツ 180g
アスパラガス 2本
粗塩 小さじ1/5
こしょう 少々
ラー油 適量

【作り方】

- ①キャベツはざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をむき、4等分に切る。
- ②キャベツ、アスパラガスをゆでて水にさらし、水けを絞る。
- ③粗塩、こしょう、ラー油で和える。

★水けをしっかり絞ると味がはっきりします。

栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー897kcal たんぱく質48.3g 脂質34.2g 食物繊維5.4g 塩分2.3g

1日合計：エネルギー2172kcal たんぱく質95.3g 脂質71.5g 食物繊維20.2g 塩分6.6g

面倒なことが多い、と思われるかもしれませんが、でも、きちんと行っておくと、作ったおかずが傷みにくく「おいしく」いただくことが出来ます。普段から行うことで、習慣になります。



ひらざわ内科ハートクリニック
Hirazawa Heart clinic

キノシタレシピ



第9号

~作り置きおかずについて~

コロナ禍での外出自粛、共働きの家庭、一度にたくさん作っても食べきれない一人暮らしの人など様々なライフスタイルによって「作り置きおかず」を作る人が増えています。作り置き食生活を楽しむために調理のポイントや保存の方法などを今一度確認しておきましょう。

作り置きおかずのポイント

<調理前>

- ・調理前には手はしっかりと洗いましょう。
- ・キッチン台、調理器具、まな板など、全面的に消毒しましょう。(アルコール消毒が手軽で確実です。また、調理中よく使う、ふきんやタオルは、清潔なものを用意し、キッチンペーパーもすぐ手の届くところに補充しておきましょう。)

<調理時>

- ・材料の水気はしっかり切りましょう(ざるにあけるだけではなく、絞ることができ食材は、しっかり握って絞ってから調理しましょう。調味料の染み込みも良くなります)
- ・しっかり火を通しましょう
- ・保存容器はしっかり乾燥・消毒しましょう(容器を洗ったあと、水気を切ってから、キッチンペーパーで拭き、アルコール消毒)
- ・出来上がったから冷ましてから冷蔵庫に入れましょう(熱い状態でふたをして保存すると、おかずが傷む原因となります。冷凍するときはポリ袋内の空気をなるべく抜いたり、ラップとポリ袋で2重に包んだりして、おかずをなるべく冷凍庫内の空気に触れさせないようにするとおいしさを保ったまま保存できます。)
- ・出来上がったおかずの容器にはラベルを貼っておきましょう。(マスキングテープが使いやすいです。冷蔵庫を開けてすぐに見つかりますし、誰でも、いつ作ったか、どうやって食べるかがすぐにわかります。)



<朝食>

・朝からもりもり！ツナと納豆の丼・味噌汁・コロッとかわいい野菜とクリームチーズのサラダ

朝からもりもり！ツナ缶と納豆の丼

【材料】（2人分）
ごはん 360g
焼き海苔 4枚
かつお節 適量
小ねぎ（小口切り）10g
白ごま 適量
ツナ缶（シーチキンマイルド）80g
納豆2パック



【作り方】

- ①ごはんを盛り付け、海苔をちぎってのせ、その上に納豆を盛る
- ②ツナ缶と納豆のタレ、からしを和え①にかけ白ごまとねぎを飾る

味噌汁

【材料】（2人分）
ほうれん草 40g
なめこ 20g
だし汁 250～300ml
味噌汁 小さじ2



【作り方】

- ①ほうれん草はサッとゆでて冷水にとり、水けを絞って3cm長さに切る
- ②鍋にだし汁を入れて温め、なめこを加えて煮て味噌を溶き入れる。沸騰直前にほうれん草を加えて火を止め、お椀に盛り付ける。

コロッとかわいい野菜とクリームチーズのサラダ

【材料】（2人分）
ミニトマト8個
きゅうり 1本
クリームチーズ 50g
バジル 4～5枚
Aオリーブオイル 大さじ1
A塩 少々
Aレモン汁 小さじ2
Aブラックペッパー 適量



【作り方】

- ①ミニトマトは1/4に切り、きゅうり・クリームチーズは1cm角のサイコロ状に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ①とバジルを和える。

栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー620kcal たんぱく質26.8g 脂質20.9g 食物繊維6.1g 塩分2g

<昼食>

・野菜のカレー・季節の果物（梨）

野菜のカレー

【材料】（2人分）
豚ひき肉 100g
玉ねぎ（中）1個
エリンギ 40g
サラダ油 小さじ1
スパイス（クミン・コリアンダー等適量をお好みで）

トマト 1個
なす 1本
いんげん 6本
かぼちゃ 100g
サラダ油 小さじ1
ジャワカレー中辛カロリーオフ 1袋
ごはん360g



【作り方】

- ①玉ねぎ、エリンギはみじん切り、トマトは薄い輪切り、なすは縦に4つ割りに、かぼちゃは厚さ1cmのくし形切り、いんげんは長さを6～7cmに切る。
- ②厚手の鍋に油を熱し、玉ねぎを透明になるまで炒め、一旦取り出す。
- ③ひき肉、エリンギを炒め、お好みでクミン、コリアンダーなどスパイスを加え、火がとおったら②を合わせて炒める。
- ④③に水（400～500ml）を加え煮立ったらアクをとり10分程度煮込む。火を止めカレールウを入れて、溶けたら弱火で数分煮る。
- ⑤フライパンに油を入れて熱し、なす、かぼちゃを入れて2～3分、いんげん・トマトは1分ほど両面を色よく焼く。
- ⑥器にご飯を盛り、④をかけ、⑤のをせる。

栄養成分値(1人分)

昼食合計：エネルギー655Kcal たんぱく質20.2g 脂質16.4g 食物繊維8.7g 塩分2.3g

<夕食>

・ごはん・イワシの南蛮漬け・大根と鶏肉のコクウま煮・簡単野菜和え

イワシの南蛮漬け

【材料】（2人分）
イワシの開き 6尾
黄パプリカ・赤パプリカ 各1/4個
ピーマン 2～3個
塩コショウ 少々
小麦粉 適量
サラダ油 大さじ1



A酢 50ml
A水 25ml
A醤油 小さじ2
Aみりん 小さじ1
A砂糖 小さじ2
A塩 少々
A唐辛子 適宜



【作り方】

- ①イワシは軽く塩コショウをして下味をつけ、両面に小麦粉をまぶす。
- ②黄・赤パプリカ・ピーマンを細切りにし熱湯にくぐらせる。
- ③フライパンに油を熱し、イワシを両面カリッと揚げ焼きします。
- ④Aの材料を合わせ、一煮立ちさせお好みで唐辛子を入れる。
- ⑤焼きあがったイワシ、パプリカ、ピーマンを④に漬け込む。

★熱々を食べてもいいですが、おすすめは数時間から半日程度漬けるとしっかりと南蛮酢が染み込んで美味しくなります。必ず冷蔵庫に保管してください。
いわしの南蛮漬けは油で揚げて作るレシピもありますが、身も薄い魚なのでさっとフライパンで焼いて作ります。

今回のレシピはピーマンやパプリカを加えましたが、それ以外に玉ねぎやにんじんを入れても美味しいです。