



キノシタレシピ



春！栄養を摂って新生活を楽しく過ごしましょう

【作り方】

- ①鶏肉は1cm厚さのそぎ切りにする。塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす
- ②玉ねぎは薄切りに、にんじんは細切りにする。ピーマンは2～3mm幅の輪切りにする
- ③パットまたは耐熱ガラス容器にAを入れて混ぜ②の切った野菜を加える
(*保存する場合は、耐熱ガラス容器がおすすめ)
- ④フライパンにサラダ油を深さ1.5～2cmほど入れて中火で熱し、片栗粉をまぶした鶏肉をときどき返しながら両面がカリットとするまで揚げ焼きにする
- ⑤④を熱いうちに③のパットに入れ、上下を返し味をなじませる
冷蔵庫で3～4日保存可能



・豆腐のサラダ

【材料】(1人分)

- きゅうり 1本
- 木綿豆腐小サイズ 1パック
- ドレッシング 小さじ2

【作り方】

- ①きゅうりは乱切り、豆腐は水切りをして手でちぎっておく
- ②きゅうりと豆腐を混ぜ合わせ器に盛り付けドレッシングをかける

・じゃがバター

【材料】(1人分)

- ・新じゃが 中1個
- ・バター 5g



【作り方】

- ①新じゃがを水でよく洗いラップに包む
- ②600Wの電子レンジで4分加熱する
- ③中まで火が通ったかフォークや竹串をさしてみても硬い場合は20秒ずつ加熱時間を調整する
- ④中まで軟らかくなったならラップを外し十字に切り込みを入れ器に盛りバターをのせる

栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー850kcal たんぱく質42.4g 脂質27.6g 食物繊維4.8g 塩分2.5g

1日合計：エネルギー2108kcal たんぱく質83.7g 脂質69.4g 食物繊維15.7g 塩分7.0g

メモ！ヨーグルトの冷凍について

プレーンヨーグルトはそのまま冷凍すると、解凍時に分離してしまいます。しかし砂糖を加えて冷凍することで分離を防げます。砂糖はヨーグルトの約10% (100gに対して大さじ1程度) が目安。ヨーグルトに砂糖を入れて混ぜ、冷凍用保存袋に薄く広げて冷凍しておく、食べる分だけボキボキと折って取り出せます。加糖タイプのヨーグルトは何も加えずにそのまま冷凍できます



<朝食> ・アレンジ納豆卵かけごはん ・レンチンキャベツスープ

・トマト入り納豆卵かけごはん

材料(1人前)

- ごはん 180g
- 納豆 1パック
- ミニトマト 3個
- 付属のタレ 1袋
- ごま油 小さじ1
- 卵または温泉卵 1個
- 白いりごま 適量
- ねぎ 少々



シンプルな卵かけご飯をちょっとアレンジ
野菜や薬味をプラスすれば栄養バランスもアップ！
簡単調理なので朝食にオススメです。



<作り方>

- ①納豆と付属のタレ、ごま油を混ぜ合わせる
- ②ミニトマトは洗ってヘタを取り1/4にカットする
- ③ごはんを盛り付け、①②と卵をのせ、ごまとねぎを散らして出来上がり

・レンチンキャベツスープ

【材料】(1人分)

キャベツ	30g
乾燥わかめ	1g
水	180ml
丸鶏がらスープ	小さじ1
ごま	少々
こしょう	少々



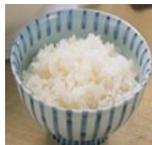
【作り方】

- ①キャベツは2cm角に切る(手でちぎっても可)
- ②耐熱カップにキャベツ、わかめ、水、鶏ガラスープ、こしょうを混ぜ入れ、ふわっとラップをかけ電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する
- ③仕上げにごまを入れ出来上がり

栄養成分値(1人分)

朝食合計: エネルギー483kcal たんぱく質15.0g 脂質13.3g 食物繊維3.5g 塩分1.9g

<昼食> ・ごはん ・キャベツのそぼろ煮 ・タレ漬けこんにやく
・フルーツ&ヨーグルト



・ごはん

・作り置き フライパンひとつでできる!キャベツのそぼろ煮

【材料】(作り置き分)

キャベツ	1/2個(約250g)
豚挽き肉	150g
生姜(チューブ生姜で可)	小さじ1/2
サラダ油	小さじ2
A水	1/2カップ
Aしょうゆ	小さじ2
A砂糖	小さじ1
A丸鶏がらスープ	小さじ1
塩・こしょう	少々
水溶き片栗粉	適量



【作り方】

- ①キャベツは縦にくし形に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて弱火で熱し、生姜を炒める。香りが立ったら挽き肉を加えて中火で炒め、肉がバラバラになったらAを入れて混ぜ合わせキャベツを並べ入れ、ふたをして弱火で10分ほど蒸し煮にする
- ③キャベツが軟らかくなったら中火にして水溶き片栗粉を加えフライパンをゆすりながらとろみをつける

- ④食べる分と保存分を分けて盛り付け、保存分は粗熱をとってから冷蔵庫へ3~4日保存可能

・作り置き タレ漬けこんにやく

【材料】(作り置き分)

板こんにやく	1袋(約200g)
A酢	大さじ1
Aごま油	大さじ1
A塩昆布	大さじ1
お好みで	炒りごまや唐辛子

【作り方】

- ①こんにやくを薄く切りゆでる
ザルにあげ水気をきって粗熱をとる
- ②チャック付き袋の中にAを全て入れたら①を混ぜ合わせ
空気を抜くように袋を閉じ1時間ほど漬けて完成
冷蔵庫で4~5日保存可能

キャベツのそぼろ煮は、ひき肉を炒めてからキャベツを入れるので、フライパンひとつで調理できて、洗い物も少なく済みます。蒸し煮にすればかさが減って大量に消費できるので、キャベツを丸ごと買っても無駄なく使えます。



・フルーツ&ヨーグルト

【材料】(1人分)

りんご	中1/2個
カップヨーグルト	1個



栄養成分値(1人分)

朝食合計: エネルギー775kcal たんぱく質26.3g 脂質28.5g 食物繊維7.4g 塩分2.6g

<夕食> ・ごはん・鶏肉の南蛮漬け ・豆腐のサラダ ・じゃがバター

・ごはん

・鶏肉の南蛮漬け

【材料】(作り置き分)

鶏むね肉	1枚(約300g)
塩・こしょう	少々
片栗粉	適量
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
ピーマン	2個
サラダ油	適量
Aしょうゆ	大さじ2
A水	大さじ3
A砂糖	大さじ1
A酢	大さじ3
A唐辛子	少々



揚げ焼きした鶏肉を、熱いうちにあっさりした南蛮酢に漬けて味をしみ込ませ野菜も一緒に漬ければ、見た目もカラフル!温かいままでも冷蔵庫で冷やして食べてもおいしい

