

12月のバランス献立



寒い季節には、少しとろみのついたおかずが温まりますね。鶏肉の治部煮は肉に片栗粉をまぶして煮るので、汁にとろみがつきます。また鶏肉のうま味も閉じ込め、柔らかいです。金沢の郷土料理「治部煮」にするには、鶏肉を鴨肉、生揚げを金沢特産のすだれ麩に変えて挑戦してみてください。

※645 kcal、塩分 2.7 g (ごはん 150 g を含む)

鶏肉の治部煮

材料(二人分) 鶏もも肉皮なし 1枚 (120g) 酒 小さじ 1 おろし生姜 小さじ 1/2
片栗粉 小さじ 1 生揚げ半枚 (60g) 人参 5cm (50g) かぶ中 2個 (170g) 生しいたけ 2枚
春菊半把 (80g) A (砂糖・酒各小さじ 1 醤油 小さじ 2 だし汁 1カップ)

作り方

- ①鶏もも肉は一口大のそぎ切りにし、酒とおろし生姜とをまぶししばらく置く。生揚げを一口大にして熱湯をかけて油抜きする。
 - ②人参、かぶは皮をむき乱切りにする。春菊はざく切りにする。生しいたけは半分にする。
 - ③鍋に A を入れて沸騰したら鶏もも肉を入れて、ひと煮立ちしたら、春菊以外の他の材料をいれ、中火で 15 分程度煮る。
 - ④最後に春菊を加えて火を止める。
- 一人分 217kcal 塩分 1.2g

さつまいものおろし和え

一人分 133kcal 塩分 0.4g

材料(二人分) さつまいも小 1本 (100g) 三つ葉 1/4 把 (10g) 揚げ油適量 塩少々
A(大根おろし 1/5 本分 (200g) 酢 小さじ 2 砂糖 小さじ 1 塩少々)

作り方

- ①さつまいもは皮ごと 1.5 cm 角に切って水にさらす。
- ②大根をすりおろしてザルにあげて軽く水気を切る。三つ葉をざく切りにする。
- ③さつまいもの水気をきり、揚げる。
- ④A を合わせ、さつまいもと三つ葉を和える

白菜としめじの味噌汁

一人分 43kcal 塩分 1.1g

材料(二人分) 白菜 1枚 (100g) しめじ 1/4 パック (50g) 揚げ小 1枚 味噌大さじ 1
だし汁 300 cc

作り方

- ①白菜を千切りにし、しめじを小房にわけ。
- ②だし汁に①を入れ、中火で 10 分程度煮て、味噌を溶き入れる