

1月のバランス献立



竜田揚げは肉・魚・タコなど何に変えても、ごはんがすすむおかずです。生姜やにんにくと一緒に付け込むため、少量の醤油でもおいしくできあがります。白和えは和える直前に具材を十分に冷まして、食べる直前に和えてください。

レンコン団子は鍋の具にしても美味しいです。

鶏肉の竜田揚げ

一人分 294kcal 塩分 1.1g

材料(二人分) 鶏もも肉皮なし1枚(160g) A(しょうゆ小さじ2 おろし生姜小さじ1 おろしにんにく小さじ1 白ごま大さじ1) 片栗粉大さじ4 揚げ油適量 レタス2枚

作り方

- ①一口大に切った鶏もも肉とAをビニール袋に入れて30分ぐらい浸ける。
- ②①に片栗粉を入れて混ぜ、180度に熱した油で揚げる
- ③レタスをひいて盛り付ける。

白和え

一人分 97kcal 塩分 0.6g

材料(二人分)

ひじき小さじ1 人参2cm(20g) つきこんにゃく50g A(だし汁20cc 砂糖小さじ1/4 醤油小さじ1/4) さつま芋2cm(40g) ほうれん草1/4把(25g) 豆腐1/4丁 B(練りごま小さじ1 砂糖大さじ1弱 塩小さじ1/3)

作り方

- ①ひじきは水で戻してさっと茹で、2cmの太目の千切りに切った人参・こんにゃくと一緒に鍋に入れAを加えて煮る
- ②さつま芋を拍子に切って茹でる。
- ③豆腐は粗くつぶし、沸騰した湯の中でさっと茹で、厚手のクッキングシートを引いたザルにあげて水気を絞る。
- ④さめた③とBをよく混ぜる
- ⑥さめた①・②を④で和える。

レンコン団子汁

一人分 60kcal 塩分 1.1g

材料(二人分)

レンコン120g 塩少々 A(だし汁300cc しょうゆ小さじ2 みりん小さじ2) 刻みネギ10g

作り方

- ①レンコンの皮をむき酢水に浸け、100gをすり残りを細かく刻む
- ②すりおろしたレンコンを固く絞って汁気を切り、刻んだレンコンと合わせ、二つに分け、団子にし、電子レンジで2分加熱する。
- ③鍋にAを煮立て、②の団子を入れて弱火で3~4分煮て、刻みネギと火を止める。