

野菜たっぷりのおかず

★鶏団子とチンゲンサイの煮物

材 料 (4人分)	
A	鶏ひき肉 300g
	長ねぎ 25g
	しょうが 10g
	かたくり粉 12g(大さじ1・1/3)
	芽ひじき(乾) 2g
	塩 1g(小さじ1/6)
	チンゲンサイ 150g
	にんじん 50g
	ぶなしめじ 100g
	だし汁 400g
	麦みそ 36g(大さじ2)

〈作り方〉

- ① 芽ひじきは水をつけて戻す。
長ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ② ボウルにAの材料を入れて混ぜ、12等分にして丸める。
- ③ チンゲンサイは3cm長さに切る。
にんじんは短冊切り、
ぶなしめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ④ 鍋にだし汁を入れて煮立て、
肉団子を加えて4～5分煮る。
③を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
麦みそを加えて、さっと煮る。

【だし汁】

だし昆布	4g
削りがつお	8g
水	600ml

- ① 昆布の表面を軽くふき、
切り目を入れて水に30分程度つけておく。
- ② 水ごと火にかけ、弱火で沸騰直前で昆布を取り出す。

★鶏肉と野菜の黒酢炒め

材 料 (4人分)	
	鶏もも肉(皮なし) 300g
	かたくり粉 15g(大さじ1・2/3)
	たまねぎ 200g
	赤ピーマン 140g
	青ピーマン 100g
	ぶなしめじ 200g
	サラダ油 24g(大さじ2)
A	黒酢 15g(大さじ1)
	みりん 12g(小さじ2)
	濃口しょうゆ 18g(大さじ1)
	粗びき黒コショウ 少々

〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大に切り、かたくり粉を薄くまぶす。
- ② 玉ねぎは1cm幅に切り、ピーマンは一口大に切る。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、①を入れて両面をきつね色に焼けたら、②を加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、Aを混ぜ合わせて、回し入れ、全体にからめる。

★エリンギとミニトマトのバターポン酢炒め

材 料 (4人分)	
エリンギ	150g
ミニトマト	150g
ブロッコリー	100g
バター	20g
ポン酢しょうゆ	12g(小さじ2)
あらびき黒こしょう	少々

〈作り方〉

- ① エリンギは長さを2~3等分し、縦薄切りにする。
ミニトマトは半分に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ② フライパンにバターを中火で熱し、エリンギを炒める。
火が通ってきたら、ミニトマトとブロッコリーを加え、さっと炒める。
ポン酢しょうゆを加えて混ぜ、こしょうをふる。

★ほうれん草のごま和え

材 料 (4人分)		
ほうれん草	200g	
ぶなしめじ	50g	
A	すりごま	18g(大さじ1)
	濃口しょうゆ	6g(小さじ1)
	砂糖	3g(小さじ1)

〈作り方〉

- ① ほうれん草はゆでて水けを絞り、3cm長さに切る。
- ② ぶなしめじは石づきを除いて、小房に分け、
フライパンでから煎りする。
- ③ Aを合わせて、①、②を加えて和える。

★ごぼうのごまマヨネーズ和え

材 料 (4人分)		
ごぼう	100g	
にんじん	100g	
さやいんげん	80g	
A	マヨネーズ	18g(大さじ1・2/1)
	しょうゆ	6g(小さじ1)
	練りからし	2g(小さじ1/2)
	白ごま	2g(小さじ1)

〈作り方〉

- ① ごぼうはせん切りにして、ゆでる。
にんじんはせん切り、さやいんげんは斜め切りにして、ゆでる。
- ② Aを合わせ、①を加えてあえる。
- ③ 器に盛り、ごまをふる。

★キャベツと卵の中華スープ

材 料 (4人分)	
キャベツ	200g
卵	50g(1個)
カットわかめ	2g
顆粒中華だし	5g(小さじ2)
水	500g

〈作り方〉

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② 卵をわり、溶き卵にする。
- ③ 鍋に、水、顆粒中華だし、キャベツ、わかめを入れて加熱する。
火が通ったら、溶き卵を回し入れて火を止める。

★フルーツ寒天

材 料 (4人分)	
キウイフルーツ	50g
りんご	50g
バナナ	40g
A	水 20g(大さじ1・1/3)
	砂糖 25g(大さじ2・2/3強)
	レモン汁 5g(小さじ1)
B	水 250g
	砂糖 3g(小さじ1)
	粉寒天 2g

〈作り方〉

- ① 鍋にAの水と砂糖を入れ、沸騰させる。
冷ましてレモン汁を加えて冷蔵庫で冷やす。
- ② キウイフルーツ、りんご、バナナは1cm角に切る。
- ③ 鍋にBを入れて混ぜ、火にかけて2分ほど沸騰させる。
砂糖を加えて煮溶かす。
- ④ 型に②を入れ、粗熱をとった③を流し入れ、
冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って、器に盛り、①のシロップをかける。