

平成28年1月18日(月)

～ 冬を味わう料理 ～

本日の献立

エネルギー582kcal 塩分2.1g

- ・主 食 五分搗きご飯
- ・主 菜 鶏手羽とかぶのみぞれスープ煮
- ・副 菜 りんごと白菜のナムプラー漬け
- ・副 菜 せりといかのごまあえ
- ・飲み物 抹茶ラテ

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 五分搗きご飯

<材料> 4人分

半搗き米 1 合半

エネルギー200kcal 塩分0g

水 適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

主菜 鶏手羽とかぶのみぞれスープ煮

<材料> 4人分

鶏手羽中 8本
塩・こしょう 小さじ1/3・少々
かぶ(小) 6個
にんじん 80g
しょうが 20g
いんげん 4本
ゆずの皮 適宜

エネルギー190kcal 塩分0.8g

白ワイン 60cc
水 650cc
チキンスープの素 1/2個
ローリエ 1~2枚
サラダ油 大さじ1と1/3
片栗粉 大さじ1と1/2

<作り方>

- ① かぶは葉を落とし、4個は6つ割にして皮をむき2個は皮ごとすりおろす。
- ② にんじんは細めの乱切り、しょうがは薄切り、いんげんは茹でて4等分にする。ゆずの皮は千切りにする。
- ③ 鶏手羽中は関節脇の筋を切り、骨に沿って切り込みを入れて軟骨を切り離し、塩・こしょうをふる。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を入れて両面に焼き色をつける。にんじん、しょうがを加え、白ワインと水、チキンスープの素、ローリエを加えふたをして5分間煮る。
- ⑤ 6つ割にしたかぶを加えて煮て、にんじん、かぶがやわらかくなったらすりおろしたかぶを加え、さっと煮る。水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、器に盛っていんげんとゆずの皮散らす。

副菜 りんごと白菜のナムプラー漬け

<材料> 4人分

エネルギー31kcal 塩分0.5g

白菜 2枚 (200g)
りんご 1/2個

A (酢 大さじ2
ナムプラー 大さじ1
砂糖 小さじ1)

<作り方>

- ① 白菜は芯をそぎ切りにし、葉は4cm角に切る。りんごは皮付きのまま4等分に切って芯を取り除き、横に薄切りにする。
- ② ビニール袋に①とAを混ぜて入れ、空気を抜き冷蔵庫でなじませる。

副菜 せりといかのごまあえ

<材料> 4人分

エネルギー67kcal 塩分0.7g

せり 1と1/2束 (150g)
いか(胴) 100g

A (黒すりごま 大さじ2
酢 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2)

<作り方>

- ① せりはさっと茹でて3cm長さに切り水気をよく切る。いかは茹でてから食べやすい大きさに切る。
- ② ①とAを混ぜ合わせ、和える。

飲み物 抹茶ラテ

<材料> 4人分

エネルギー94kcal 塩分0.1g

牛乳 400ml
水 200ml

抹茶 大さじ2
砂糖 大さじ2

<作り方>

- ① 抹茶は茶こし等で振るっておく。
- ② 鍋に牛乳、砂糖、抹茶、水を入れて弱火にかけ、泡だて器などで砂糖が溶けるまで混ぜて小さい泡がたつまで温める。

