

## ごはんとおかずをつくろう



主食	ごはん
主菜	チキンのハニー粒マスタードグリル
副菜（汁物）	白菜のコーンスープ
副菜	きゃべつのレンジ蒸し
副菜（デザート）	りんごのコンポート

エネルギー 662kcal 塩分 2.5g

平成 29 年 11 月 9 日(木)

## ～ ごはんとおかず ～

<b>本日の献立</b>	エネルギー662kcal	塩分 2.5g
・主 食	ごはん	
・主 菜	チキンのハニー粒マスタードグリル	
・副菜(汁物)	白菜のコーンスープ	
・副 菜	きゃべつのレンジ蒸し	
・副菜(デザート)	りんごのコンポート	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

### 主食 ごはん

＜材料＞ 4人分		エネルギー200kcal	塩分 0g
半搗き米	1.5 合	水	適量

＜作り方＞

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

### 主菜 チキンのハニー粒マスタードグリル

＜材料＞ 4人分		エネルギー147kcal	塩分 0.8g
鶏もも肉	320g	はちみつ	小さじ 2
かぼちゃ	120g	しょうゆ	小さじ 2
		粒入りマスタード	大さじ 1

＜作り方＞

- ① 鶏肉は一口大に切り、ビニール袋に鶏肉、調味料すべて入れ、もみこみ 30 分程つけておく。オーブンは 200 度に予熱しておく。
- ② かぼちゃは皮を残したまま 1cm 幅に切る。
- ③ 予熱したオーブンでつけておいた鶏肉、かぼちゃを 20 分加熱する。器に盛る。

## 副菜(汁物) 白菜のコーンスープ

<材料> 4人分		エネルギー145kcal 塩分0.9g	
白菜	150g	コーンクリーム缶	230g
にんじん	80g	牛乳	2カップ
しめじ	100g	顆粒コンソメ	4g
油	小さじ1	パセリ	5g

### <作り方>

- ① 白菜の軸は3cm長さの棒状に切り、葉はざく切りにする。  
にんじんは薄い短冊切り、しめじは石づきを除き子房にわけける。
- ② 鍋に油を熱し、①をしんなりするまで炒める。
- ③ 炒めた後、クリーム缶、牛乳、コンソメを加え、時々木べらで混ぜながら弱火で5分程煮る。
- ④ 器にわけた後、きざんだパセリをちらす。

## 副菜 きゃべつのレンジ蒸し

<材料> 4人分		エネルギー23kcal 塩分0.7g	
きゃべつ	320g	しょうゆ	大さじ1
焼きのり	1枚	かつおだし	大さじ2と2/3

### <作り方>

- ① きゃべつを2cm幅に切る。耐熱容器にいれ、ラップをふんわりかけ電子レンジで3分加熱する。
- ② しょうゆ、かつおだしをあわせておく。
- ③ 食べる直前にきゃべつと②をあわせ、焼きのりをちぎって一緒にあえる。

## 副菜(デザート) りんごのコンポート

<材料> 4人分		エネルギー147kcal 塩分0.1g	
りんご	2個(400g)	さとう	大さじ4
ドライプルーン	4個	水	2カップ
レモン	1/2個	プレーンヨーグルト	200g

### <作り方>

- ① りんごは4つ割りにし、皮をむき芯を除く。皮はよく洗っておく。
- ② 鍋にりんごと皮、水、さとうをいれ、プルーンとレモンの薄切りを加え、10~15分煮る。そのまま冷ましておく。
- ③ 器に②のりんご、プルーン、レモンを盛り、ヨーグルトをかける。