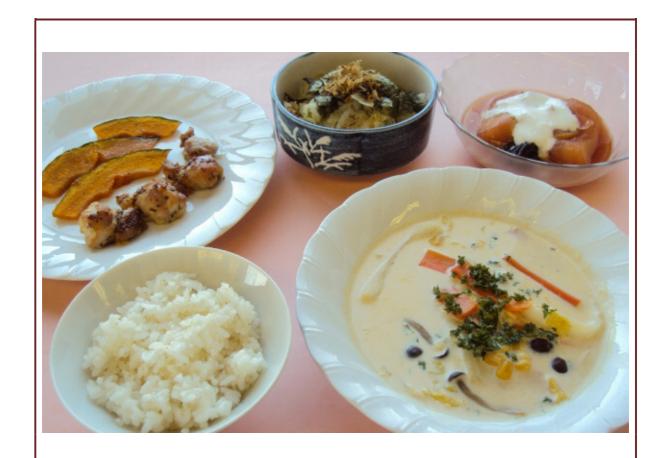
# ごはんとおかずをつくろう



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

## ~ ごはんとおかず ~

本日の献立	エネルギー662kcal	塩分 2.5g
'T 64 7 / M/366		<i>™/J                                    </i>

- 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 Og \_\_\_\_

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147k	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、調味料すべていれ、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		<u>エネルギー145kcal 塩分0.9g</u>	
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23	kcal 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		<u>エネルギー147kc</u>	al 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。