

金曜日

鶏と野菜の炒め煮

大人1人分
塩分2.5g
663kcal

材料(大人2人分+こども2人分)・作り方

鶏もも肉……1枚
じゃがいも……小2個 →皮をむいて6等分
玉ねぎ……1/2個 →皮をむいてざく切りにんじん……2/3本 →乱切り
キャベツ……1/3玉 →大きめにざく切り
小松菜……2/3袋 →3cmの長さに切る
固形コンソメ……1/2個
ハーブソルト……大さじ1/2
(なければ固形コンソメを1個使用)
水……1カップ
にんにく……2かけ →皮をむいて薄切り

- ①フライパンまたは鍋を中火で熱し、鶏もも肉の皮目から焼く。両面焼いたら玉ねぎ・にんじんを加えてさらに炒める。
- ②玉ねぎがしんなりしたら水・じゃがいも・にんにく・固形コンソメを加えて煮る。
- ③じゃがいもに火が通ったらキャベツ・小松菜を加えてフタをし、蒸し煮にする。
- ④火を止めてハーブソルトを散らして完成。

※写真は大人1人分+こども1人分です。

ひじきの混ぜごはん

材料(大人2人分+こども2人分)・作り方

ご飯……400g
乾燥芽ひじき……10g
にんじん……1/3本 →細かく千切り
しいたけ……2枚 →細かく千切り
油あげ……1枚 →お湯をかけて千切り
ごま油……小さじ1 砂糖……大さじ1
酒……大さじ1 濃口醤油……大さじ1

- ①乾燥ひじきを水で戻し、水気を切る。
- ②鍋を中火で熱し、ごま油で①を炒める。
- ③②ににんじん、しいたけ、油あげを加えさらに炒める。
- ④砂糖、酒、醤油の順に加え水分が飛ぶまで炒める。
- ⑤温かいご飯と④を混ぜて完成。

大根もち

材料(大人2人分+こども2人分)・作り方

大根……1/3本 粉チーズ……大さじ1
にんじん……1/2本 (あれば)
片栗粉……大さじ4 油……少々

- ①大根・にんじんをすりおろし、水気を切る。
- ②ボウルに①・片栗粉・粉チーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンを中火で熱し、油をしいて②をスプーンですくい入れて 両面焼く。

バナナヨーグルト

材料・作り方

火曜日と同じ