

【チキンのフレーク焼き^や】


ざいりょう 材料 (4人分)	つくかた 作り方
<p>とり 鶏むね肉 50g × 4切れ^き</p> <p>しお 塩 少々^{しょうしょう}</p> <p>こしょう 少々^{しょうしょう}</p> <p>マヨネーズ おお 大さじ3</p> <p>パン粉^こ おお 大さじ4</p> <p>コーンフレーク 28g</p> <p>粉チーズ^{こな} おお 大さじ2</p> <p>アルミカップ 4枚^{まい}</p>	<p>①コーンフレークを手でよくくだいて、パン粉・粉チーズを混ぜておく。</p> <p>②鶏肉に塩・こしょうをし、マヨネーズをからめておく。</p> <p>③②に①の衣をつける。</p> <p>④③をアルミカップに入れ、オーブン200℃で20分焼く。</p>



(1人分 : エネルギー170kcal ・ タンパク質12.6g ・ 脂質8.3g)



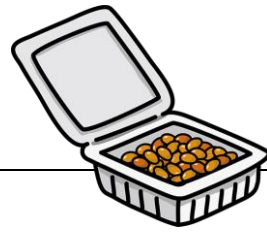
【バンサンスー】


ざいりょう (にんぷん) 材料 (4人分)	つく かた 作り方
はるさめ 12g	
にんじん 40g	①にんじんはせんぎ、きゅうりはわぎに切る。
きゅうり 1本	②ハムはたんざくぎに切る。
もやし 80g	③①ともやしをそれぞれゆでて、さます。
ハム 2枚	④はるさめをゆでてさます。
酢 小さじ1と1/3	⑤②③④をちょうみりょうあで和える。
砂糖 小さじ2	⑥しろごまをくわえてまぜる。
ごま油 少々	
こいくちしょうゆ 小さじ1と1/3	
しょうゆ 少々	
しょうゆ 少々	
しょうゆ 少々	
しろごま 小さじ2弱	

ひとりぶん (1人分) : エネルギー50kcal ・ タンパク質3.0g ・ 脂質1.2g)



なっとう
【納豆みそ】



ざいりょう (4人分) 材料	つく かた 作り方
ひきわり納豆 80g	①きゅうりを輪切りにして、塩を振り水気をしぼる。
豚ひき肉 80g	②調味料を合わせておく。
サラダ油 小さじ1/2	③フライパンを熱して油をひき、肉を炒め、肉に火が通ったら、納豆と②の調味料を加えてさらに加熱する。
赤みそ 大さじ1と1/2	④片栗粉を水で溶き、③に入れてとろみをつける。
砂糖 大さじ2弱	手巻きのりに、ご飯・納豆みそ・きゅうりを巻いて食べます。
みりん 大さじ1/2	
酒 小さじ1	
片栗粉 小さじ1弱	
水 少々	
きゅうり 1本	
塩 少々	
手巻きのり(全形の1/4) 16枚	

(1人分 : エネルギー115kcal ・ タンパク質6.9g ・ 脂質5.0g)



とうにゅうじる
【豆乳汁】

ぎいりょう 材料 (4人分)	つく かた 作り方
とり にく 鶏もも肉 60g	①だし汁を取っておく。
にんじん 1/2本	②鶏肉を2cm角に切る。
だいこん 大根 5cm	③にんじん、大根はいちょうぎ、たまねぎはうす切り、ねぎは小口切りにする。
たま 玉ねぎ 1/2個	
ねぎ 適量	
みず 水 200ml	④だし汁の中に、にんじん・大根・玉ねぎの順に入れ、火が通ったら、白みそ・豆乳を加えて調味し、ねぎを加えて仕上げる。
けず ぶし 削り節 12g	
とうにゅう 豆乳 160ml	
しろ 白みそ おおさじ2	

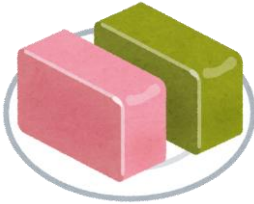


(1人分 : エネルギー79kcal ・ タンパク質5.0g ・ 脂質3.0g)



【お茶ういろう】



ざいりょう (4人分) 材料	つくかた 作り方
<p>こむぎこ 小麦粉 大さじ 3</p> <p>さとらう 砂糖 大さじ 3</p> <p>こなちや 粉茶 小さじ 1/2</p> <p>とうにゆう 豆乳 90ml</p> <p>カップ 4枚</p>	<p>①小麦粉・砂糖・粉茶を合わせて、豆乳を入れながら混ぜる。</p> <p>②カップの6分目くらいまで流し入れる。</p> <p>③蒸し器で15分くらい蒸す。</p>
<p>★粉茶をココアに変えると「ココアういろう」になります</p> <p>★豆乳がなければ牛乳でもOK</p>	

ひとりぶん (1人分) : エネルギー65kcal ・ タンパク質1.5g ・ 脂質0.6g

