

# 簡単 01



レンジで  
出来ちゃう！

## 蒸し鶏とオレンジのサラダ

麦ご飯/蒸し鶏とオレンジのサラダ/  
じゃがいもとまいたけのトマトスープ



【主食】麦ご飯 (180g)

【主菜】蒸し鶏とオレンジのサラダ にんじんドレッシング

### 材料 (1人分)

鶏むね肉 (皮を取り除く) 80g  
酒 大さじ1  
レタス 葉1枚 (30g)  
アボカド 1/2個 (60g)  
たまねぎ 1/8個 (30g)  
オレンジ 1/4個 (50g)  
にんじん 3cm (30g)  
レモン汁 大さじ1  
オリーブオイル 小さじ1と1/2  
A { 砂糖 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2  
こしょう少々  
アーモンド (砕く) 6粒 (6g)

### 作り方

- 耐熱皿に鶏肉をのせて酒をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約2分、火が通るまで加熱して取り出し、粗熱がとれたら食べやすく裂く。
- レタスは食べやすくちぎり、アボカドはくし形に切る。たまねぎは薄切りにして水にさらして水気をきる。オレンジは皮をむいて一口大に切る。
- にんじんはすりおろしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 器に①と②を盛り付け、③をかける。



## 【汁物】じゃがいもとまいたけのトマトスープ

### 材料 (1人分)

まいたけ 1/5パック (20g)  
じゃがいも中 1/2個 (50g)  
A { トマトジュース (食塩無添加) 100g (1/2カップ)  
水 50ml  
しょうゆ 小さじ1/2  
洋風スープの素 (顆粒) 小さじ2/3  
おろしにんにく 小さじ1/6  
砂糖 小さじ1/2  
蒸し大豆 20粒 (20g)  
オリーブオイル少々

### 作り方

- まいたけは小房に分け、じゃがいもは1.5cm角に切る。
- 耐熱ボウルに①を入れ、水大さじ1 (分量外)を加えてふんわりとラップをかけ、電子レンジで約2分加熱する。
- ②にAを入れて混ぜ合わせ、大豆を加えてふんわりとラップをかけ、電子レンジで約4分加熱し、器に盛ってオリーブオイルを垂らす。

※記載の食材量は全て正味量です。  
※大さじ、小さじなど記載の量は目安です。  
※電子レンジは500Wを使用しています。



### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 739kcal	炭水化物 93.7g	たんぱく質 27.3g	脂質 23.3g	食塩 2.0g
食物繊維総量 15.5g	カリウム 1742mg	マグネシウム 136mg	β-クリプトキサンチン 124μg	ビタミンB6 1.1mg
葉酸 180μg	パントテン酸 3.9mg	ピオチン 18.3μg	PFCバランス (%エネルギー) たんぱく質 18.9 脂質 16.1 炭水化物 65	