

和食 04/ 鶏の唐揚げ

「ちゃんと
食べたい人に
おすすめ

じゃこごはん/唐揚げ/カリフラワーとパプリカの甘酢漬け/
豆腐となめこの味噌汁/フルーツヨーグルト



じゃこごはん

材料 (1人分)

精白米 75g
水適量
だいこん葉 10g
しらす干し 5g
ごま (炒り)

作り方

- ① といだ米に適量の水を入れて炊く。
- ② だいこん葉はゆでて細かく刻んでおく。
- ③ しらす干しはサッと湯通ししておく。
- ④ 炊きあがったごはんに②、③とごまを混ぜ合わせる。

唐揚げ

材料 (1人分)

鶏モモ 60g
しょうが 4mmの長さ
にんにく 1/2かけ
濃口しょうゆ 小さじ 1/2
料理酒 小さじ 1/5
かたくり粉 小さじ 1 強
調合油適量
レタス 20g
みずな 10g
トマト 20g
大根・皮むき・おろし 40g
ぼん酢しょうゆ (市販)
小さじ 2/3
レモン全果 5g

作り方

- ① 鶏もも肉 (唐揚げ用) はすりおろしたしょうがとにんにく、しょうゆ、酒をもみ込んでおく。
- ② レタスと水菜はそれぞれ洗って水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③ トマトはくし切り、レモンはスライスにする。
- ④ ①に片栗粉をつけて適量の油で揚げる。
- ⑤ 皿に野菜と唐揚げを盛りつけ、レモンと大根おろしを添える。
- ⑥ お好みでぼん酢しょうゆをかける。

カリフラワーとパプリカの甘酢漬け

材料 (1人分)

カリフラワー 30g
赤ピーマン (パプリカ) 30g
A 〔 穀物酢 小さじ1と2/5
上白糖 小さじ1と2/3
食塩 少々

作り方

- ① カリフラワーは食べやすく切り分けゆでる。
- ② パプリカは幅 1cm、長さ 2cm 程に切りざっとゆでる。
- ③ A の調味料で甘酢を作り、①、②を漬ける。

豆腐となめこの味噌汁

材料 (1人分)

絹ごし豆腐 30g
なめこ 30g
わけぎ 10g
顆粒和風だし 小さじ 1/3
淡色辛みそ 8g
水 150g

作り方

- ① 絹ごし豆腐はサイコロ切りにする。
- ② わけぎは小口切りにする。
- ③ 分量の水を沸かし、顆粒和風だしとなめこを煮る。
- ④ みそと最後に豆腐を入れて煮る。
- ⑤ 器に盛りつけて、わけぎを散らす。

フルーツヨーグルト

材料 (1人分)

プレーンヨーグルト 70g
みかん缶詰 (果肉) 15g

作り方

- ① みかん缶詰は汁を切っておく。
- ② 器にヨーグルトを盛り、みかん缶詰 (果肉) を上のにのせる。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 593kcal	炭水化物 88.6g	たんぱく質 23.6g	脂質 15.2g	食塩 2.9g
不溶性食物繊維 5.8g	カリウム 882mg	マグネシウム 94mg	β-クリプトキサンチン 169μg	ビタミン B6 2.21mg
葉酸 158μg	パントテン酸 2.21mg	ビオチン 8.6μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 15.9 脂質 23.0 炭水化物 61.1	