

メニュー5

◎鶏ささみのみぞれ煮

◎牛乳茶碗蒸し

◎大豆のお肉（ダイズラボ）を使ったお味噌汁



◎鶏ささみのみぞれ煮

材料(2人分)

鶏ささみ	2本(100g)
片栗粉	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
葉ねぎ小口	大さじ1
大根おろし	カップ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
水	大さじ2
おろし生姜	小さじ1/2

作り方

- ①ポリ袋に片栗粉、一口大に切った鶏ささみを入れて粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油を入れ、①の鶏ささみの両面を焼く。
- ③焼き色が付いたらAを加え、弱火で3分程煮る。
- ④器に盛り付け、刻みねぎを散らす。

◎鶏ささみは、たんぱく質が豊富。鶏むね肉でもできます。皮を取って薄切りにして使う。

◎牛乳茶碗蒸し

材料(2人分)

卵	1個
カニ風味かまぼこ	2本
冷凍ほうれん草	ひとつかみ(20g)
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
牛乳	150ml

作り方

- ①ボウルに卵を割り入れよく溶きほぐし、Aを加える。
- ②カニかまは、1cm長さに切る。
- ③②の卵液、カニかま、ほうれん草を耐熱容器に入れる。
- ④ラップをふんわりとかけて電子レンジ600Wで3分加熱し、その後5分蒸らす。



◎大豆のお肉（ダイズラボ）を使ったお味噌汁

材料(2人分)

ばれいしょ	1～2個
玉ねぎ	大1/2個
人参	中1/2本
ダイズラボ	1/2袋
味しきざみあげ	15g
いりこだしの素(顆粒)	1/2本(3g)
昆布だしの素(顆粒)	1/2本(3g)
無添加味噌	大さじ2(25g)
水	500ml

作り方

- ①鍋に刻んだ野菜とダイズラボ、きざみあげを入れ、水とだしの素を加え火をつける。
- ②沸騰したら弱火で15分から20分煮込み、味噌を入れる。

