



## 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      |
| 味しみきざみあげ    | 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)  |
| 無添加麹味噌      | 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ろ。
- ②沸騰したら弱火で15分から20分煮込み、味噌を入れる。

