



第39回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY

6月テーマ 「お酢でさっぱり美味しい中華メニュー」



●<しょうがが香るご飯>

材料食材(4人分)／米(ナリタヤオリジナルゆめぴりか)2合、正木さんのしょうが40g、昆布3cm
調味料／A【酒大さじ2、しょうゆ小さじ1、鶏ガラスープの素小さじ1/2、塩ひとつまみ、水360ml】

<作り方>

- ① 米はといで、15分くらい水気をきっておく。
- ② しょうがはせん切りにする。飾り用に少しとっておく。
- ③ 炊飯器に①、②、【A】を入れて炊く。炊き上がった茶碗によそい、しょうがを添える。



●<錦爽鶏のささみと野菜のあん仕立て>

材料食材(4人分)／錦爽鶏のささみ4本、なす1本、平野さんのれんこん60g、かぼちゃ100g、ピーマン大1個、えのきだけ50g、すりおろししょうが小さじ1/2(チューブでも可)
調味料 / A【砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ1、ナリタヤ本格江戸前すし酢大さじ3、酒大さじ1/2、みりん大さじ1/2】

B【塩少々、酒少々】

C【水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1、水小さじ2)】

小麦粉大さじ2(ささみ用)、サラダ油適量

<作り方>

下準備・【A】の調味料は、混ぜ合わせておく。

- ・ささみは、筋を除いて4等分のそぎ切りにし、【B】で下味をつけておく。
- ・えのきは、2cm長さに切る。

- ① なすは5mm幅の輪切り、れんこんは皮をむき薄めの輪切り(大きい場合は半月切り)、かぼちゃは7~8mm幅に切る。ピーマンは8等分にする。
- ② ①をそれぞれ多めのサラダ油で焼く。
- ③ ささみは水気を取り、小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱しささみを焼く。
- ④ 鍋に【A】を入れて沸騰させ、えのきと【C】の水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 器に②、③を盛りつけ、④をかける。



※画像はイメージです

●<中華ピクルス>

材料食材(4人分)／きゅうり1本、パプリカ(赤)1/2個、パプリカ(黄)1/2個
調味料／ナリタヤ本格江戸前すし酢120ml、水60ml、ごま油大さじ1/2、鷹の爪1本、お好みで花椒適宜

<作り方>

- ① きゅうりは長さを4等分にし、さらに棒状に4等分に切る。
 - ② パプリカは、それぞれ種とワタを取り除き、1cm幅に切る。
 - ③ フライパンにごま油と種を除いた鷹の爪を入れて熱し、パプリカをさっと炒める。
 - ④ ジッパー付きの袋(または容器)に①③の野菜を入れ、すし酢を注ぎ、冷蔵庫で1~2時間漬ける。
- * ピクルスを作る際、容器を使用する場合は、金属製のフタの使用は避けてください。

●<もやしの中華風スープ>

材料食材(4人分)／がんこもやし1袋、しいたけ4枚、卵2個
調味料 / 水600ml、鶏ガラスープの素大さじ1、ごま油小さじ1/2、塩、こしょう少々

<作り方>

- ① もやしはひげを取る。
- ② 椎茸は軸を切り落とし、汚れをふき取って薄切りにする。
- ③ 鍋に分量の水と鶏ガラスープの素を加えて沸かし、もやしと椎茸を加えて沸騰させる。
- ④ 卵を溶き入れ、仕上げにごま油を加え、塩、こしょうで味を整える。



献立		2019年6月(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
しょうがが香るご飯	主食:1.5	288	4.1	0.5	57.8	0.6
錦爽鶏のささみと野菜のあん仕立て	主菜:2、副菜:1	280	20.8	10.8	28.1	1.9
中華ピクルス	副菜:1	39	0.9	0.2	9.7	0.9
もやしの中華風スープ	主菜:0.5、副菜:1	59	5.0	3.2	3.7	1.2
すいか	果物:1	52	0.8	0.1	13.3	0.0
	(計)	708	31.6	14.8	110.6	4.6
	主食:1.5					
	副菜:3					
	主菜:2.5					
	牛乳・乳製品:0					
	果物:1					

献立		SV・栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
しょうが香るご飯	主食:1.5	268	4.1	0.5	57.8	0.6
錦爽鶏のささみと野菜のあん仕立	主菜:2、副菜:1	290	20.8	10.8	26.1	1.9
中華ピクルス	副菜:1	39	0.9	0.2	9.7	0.9
もやし中華風スープ	主菜:0.5、副菜:1	59	5.0	3.2	3.7	1.2
すいか	果物:1	52	0.8	0.1	13.3	0.0
	(計)	708	31.6	14.8	110.6	4.6
	主食:1.5					
	副菜:3					
	主菜:2.5					
	牛乳・乳製品:0					
	果物:1					