



第 87 回

## ナリタヤ旬彩キッチンDAY

6月テーマ

「Father's Day～いつもお疲れ様♥ガッツキおつまみ飯～」

## &lt;焼き鳥風チキンステーキ焼野菜添え&gt;

材料食材 (2人分) / 錦爽鶏もも肉300g、  
ピーマン2個(90g)、赤・黄パプリカ各1/5個(35g)

調味料/タレ(しょうゆ大さじ2, 砂糖大さじ1, みりん大さじ1, 酒大さじ1/2)、油小さじ2

## &lt;作り方&gt;

- ① 鶏肉は包丁で開いて厚さを均一にして食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、焼色が付くように両面焼いたら、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ 火が通ったら、タレを入れて煮詰める。
- ④ タレがトロツとしてきたら、鶏肉に回しかけて器によそる。

## &lt;焼野菜&gt;

材料食材 (2人分) / ししとう4本、なす中1本、ねぎ1/3本、しいたけ3個  
調味料/油小さじ1

## &lt;作り方&gt;

- ① ししとうは破裂しないように縦に細く切れ目を入れる。
- ② なすは縦に半分に切って皮に浅い切れ目を斜めに入れてさらに半分に切る。  
ねぎは3cm幅の大きさに切る。しいたけは軸を取って半分に切る。
- ③ フライパンにしいたけ、ねぎ、ししとうと順に入れて焼き色をつけ一旦お皿に取り、油を入れてなすを焼く。
- ④ きれいに焼き上がったら、チキンステーキに添える。※お好みで七味を振っても美味。

## &lt;わかめスープ&gt;

材料食材 (2人分) / 塩蔵わかめ20g、ねぎ6g、いりごま少々、水300ml

調味料/鶏ガラスープの素小さじ2(5g)、しょうゆ小さじ1 ※こしょうお好みで

## &lt;作り方&gt;

- ① わかめは洗って塩を落とし、水につけてもどし、ザク切りにする。ねぎは細切りにする。
- ② 鶏ガラスープの素を水に入れて、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②の鶏ガラスープに①を入れてしょうゆで味を整える。
- ④ 器によそり、いりごまを上からかける。



今回より材料食材は

2人分でご紹介しています🌸

## &lt;水菜とじゃこの冷や奴&gt;

材料食材 (2人分) / 絹豆腐100g、水菜15g、ちりめんじゃこ15g、新生姜10g、  
ミョウガ6g

調味料/ポン酢大さじ1、ごま油小さじ1

## &lt;作り方&gt;

- ① 水菜は食べやすく切る。
- ② 生姜とミョウガは千切りにして水につけておく。
- ③ フライパンにごま油とちりめんじゃこを入れ、さっと炒める。
- ④ 器に豆腐を盛りつけ、①、③をのせて②を天盛りにし、ポン酢をかける。



メロン

焼き鳥風チキンステーキ  
焼野菜添え

水菜とじゃこの冷や奴

わかめ  
スープ

献立	SV・栄養価 (1人分)						
	SV	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	塩分 (g)
ごはん	1.5	252	3.8	0.5	55.7	0.5	0.0
焼き鳥風チキンステーキ	4	403	26.1	25.3	13.2	0.0	2.5
焼き野菜	1	39	1.8	1.7	6.3	3.1	0.0
水菜とじゃこの冷やっこ	1	69	6.5	3.1	3.4	0.7	0.5
わかめスープ	0.5	5	0.4	0.2	0.6	0.2	0.4
メロン	0.2	17	0.4	0.0	4.1	0.2	0.0
(計)		785	39.1	30.8	83.5	4.8	3.5