



## 旬を堪能！5月のおすすめ 「あじ」の中華風献立

### 鰯の南蛮漬け（中華風）

調理時間 25 分

#### 材料 / 2 人分

※調理時間には鰯を漬ける時間は含まれません。栄養計算値は A を 50% 吸収した場合の値です。

- ・小アジ 6 尾・玉ねぎ 1/2 個・ピーマン 1 個・片栗粉大さじ 2・揚げ油 100ml
- 【調味料 A】・ナリタヤお料理酢大さじ 1・オイスターソース大さじ 3
- ・ごま油小さじ 1・水 100ml・輪切り唐辛子小さじ 1

#### 作り方

1. アジは頭とわたとゼイゴを取り、水洗いして水気を拭く。
2. 玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。
3. A を合わせてバットにいて、2 の野菜を入れる。
4. 1 のアジの水気をふき片栗粉をまぶし、160℃の揚げ油で 15 分程揚げ、油をきって 3 に漬ける。しばらくおいて味をなじませる。



※イメージ

### レンジで簡単！ごま酢だれのよだれ鶏風

調理時間 15 分

#### 材料 / 2 ～ 3 人分

- ・鶏もも肉 1 枚 (200g)・ネギ 1/2 本・ショウガ 1 かけ
- ・トマト 1 個・きゅうり 1 本・ルビーレッドキウイ 1/2 個

【調味料】・塩少々・料理酒大さじ 1

A (焼き肉のタレ大さじ 2、ナリタヤお料理酢大さじ 1、すりごま (白) 大さじ 1)

#### 作り方

1. 鶏肉は両面に塩をふって耐熱皿に入れ、酒をふってネギの青い部分 (白い部分は白髪ネギにする) とショウガ (薄切り) をのせ、ふんわりとラップをして電子レンジ 600W6 分ほど加熱する。
2. トマトは半分に切って薄切りにし、きゅうりは薄切りにする。キウイは皮をむいて薄い輪切りにする。
3. A の調味料は混ぜ合わせておく。
4. 器にトマトとキュウリを盛って、鶏肉を食べやすい大きさに切ったのせて、キウイを添える。
5. A を回しかけて、白髪ネギをのせる。



※イメージ

### ふわふわ卵の中華スープ

調理時間 10 分

#### 材料 / 2 人分

- ・ネギ 1/2 本・ニンニク 1 片・ショウガ 1/2 かけ・卵 1 個
- ・水 2 カップ (400ml)
- 【調味料】・鶏ガラスープ (顆粒) 小さじ 1・塩少々・こしょう少々
- A 水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ 2、水小さじ 4) ごま油大さじ 1

#### 作り方

1. ニンニク、ショウガはみじん切り、ネギは白いところはみじん切りにする。(青いところは輪切りにして最後に使います) 卵は割りほぐす。
2. 鍋にごま油を中火で熱し、ニンニク、ショウガ、ネギを入れて香りが立つまで炒める。水 2 カップ鶏ガラスープを加えて、煮立たせ、塩こしょうで味を整える。再び煮立ったら A の水溶き片栗粉をよく混ぜて加え全体にとろみをつける。
3. 溶き卵を流し入れ半熟状になったら、一混ぜする。器によそり、青ネギを添える。



※イメージ

### 季節の果物で杏仁豆腐

調理時間 15 分

#### 材料 / 3 人分

- ・ナリタヤ牛乳寒天 1 P・グリーンキウイ 1 個・カットパイナップル 30 g
- ・レッドキウイ 1/3 個・シロップ (砂糖大さじ 2、水 150CC)

#### 作り方

1. 牛乳寒天はペーパータオルで包んで水切りをする。
2. 鍋にシロップの材料を入れて煮溶かし、冷ましておく。
3. キウイ、パイナップルを食べやすい大きさに切る。
4. 器に 1 の牛乳寒天 1/3 個をさいの目に切って入れ、3 の果物の 1/3 量入れて、シロップを入れる。(1 人分)

※お好みで季節の果物でお楽しみください。



※イメージ

栄養価 (一人分)

|             | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|-------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|
| ごはん (100 g) | 156             | 2.5          | 0.3       | 37.1        | 0            |
| 鰯の南蛮漬け      | 270             | 22.3         | 11.3      | 21.2        | 2            |
| よだれ鶏風       | 227             | 13.6         | 15.1      | 10.4        | 1.2          |
| ふわふわ卵の中華スープ | 115             | 3.7          | 8.6       | 6.3         | 1.3          |
| 杏仁豆腐        | 66              | 0.8          | 0.5       | 15.9        | 0            |
| 合計          | 834             | 42.9         | 35.8      | 90.9        | 4.5          |



旬彩キッチン DAY 5 月号

