



食育の日

第26回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

2018年5月

5月テーマ

「暑さに負けない体づくりお酢でさっぱり中華メニュー」



<揚げない酢どり>

材料食材(4人分) / 鶏胸肉小2枚(約400g)、人参1/2個(50g)、ピーマン3個(150g)、白ねぎ1本(100g)、生姜1片(8g)、パクチー1/2束(20g)



調味料 / 酒大さじ3、お料理酢大さじ6~8、しょうゆ大さじ2~3、みりん大さじ1、糸とうがらし適量、サラダ油大さじ2、塩こしょう少々

<作り方>

- 鶏肉はひと口大に切り、塩こしょうで下味をつける。人参は薄めの乱切り、ピーマンはヘタと種を取り除き、乱切りにする。白ねぎは斜めに薄く切る。生姜は薄切りにする。パクチーは1~2cm幅に切る。
- フライパンに油を入れて中火にかけ、鶏肉を並べ入れる。両面に焼き色がついたら、白ねぎ、生姜、酒、分量外の水をひたひたになるまで加え、強火にかける。煮立ったら火を弱めて、アクをとりながら約15分煮る。
- 調味料を加えて、中火で煮詰め、煮汁が半分ぐらいになったら人参、ピーマンを加える。時々、鶏肉を返しながら煮詰める。
★分量外の水は600ml~800mlが目安ですが、フライパンや材料にあわせて調整しましょう。

<レモン酢で作るピクルス>

材料食材(4人分) / ミントマト8個(120g)、パプリカ赤・黄各1/4個(35g)、胡瓜1/2本(50g)、セロリ1/2本(45g)

調味料 / ポッカレモン酢120ml、水60ml

<作り方>

- 胡瓜は4~5cmのスティック状に切る。セロリは筋をとって胡瓜同様に切る。
- パプリカは、種とワタを取り除き、グリルで皮が黒くなるまで10分ほど焼く。熱いうちに、皮をはがし、1の野菜類の大きさにあわせて切る。
- ミントマトはヘタをとり、熱湯にサッと通して冷水にとり、皮をむく。
- ジッパー付きの袋(または容器)に1~3の野菜を入れ、レモン酢と水を注ぎ、冷蔵庫で半日~1日漬ける。



★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。
★はやめに食べきりましょう。

<レタスの中華スープ>



材料食材(4人分) / レタス1/3個(約100g)、椎茸2枚(40g)、小松菜1/4束(50g)

調味料 / 水650ml、鶏ガラスープの素大さじ1・1/3、ごま油小さじ1/2、塩・こしょう少々

<作り方>

- レタスは芯をとって食べやすい大きさに手でちぎる。椎茸は軸を切り落とし、汚れをふき取って薄切りにする。小松菜は根元を落とし3cmの長さに切る。
- 鍋に水、ガラスープを入れて火にかけ、1の野菜類を加える。
- 煮立ったら火を止め、塩こしょうで味をととのえ、最後にごま油を回し入れる。



画像はイメージです。

献立	SV	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)
ごはん	主食:1.5	252	3.8	0.5	55.7	0.0
揚げない酢どり	主菜:4、副菜:1	227	25.9	8.0	8.6	1.6
レモン酢で作るピクルス	副菜:1	39	0.7	0.0	9.9	0.1
レタスの中華スープ	スープ	17	1.0	1.0	1.7	0.4
沖縄パイン	果物:1	45	0.5	0.1	11.7	0.0
	(計)	580	31.9	9.6	87.6	2.1
	主食:1.5 副菜:2 主菜:4 牛乳・乳製品:0 果物:1					