



食育の日

第50回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

<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)	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、鶏肉を返しながらかき混ぜる。
- ★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。



画像はイメージです。

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」

※2018年5月と同じメニューをご紹介します。

<レモンの酢で作るピクルス>

材料食材(4人分) /	ミニトマト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 /	ポッカレモンの酢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。
- ミニ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、レモンの酢と水を注ぎ、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。

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
レモンの酢で作るピクルス	副菜:1	39	0.7	0.0	9.9	0.1
レタスの中華スープ	svなし	17	1.0	1.0	1.7	0.4
パン	果物:1	45	0.5	0.1	11.7	0.0
	(計)	580	31.9	9.6	87.6	2.1