

# 冬の献立



## きのこの炊き込みご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き しゅんぎくのおかか和え だいこんとにんじんのすまし汁

### 【一人一食分の栄養価】

エネルギー：596kcal  
たんぱく質：33.3g  
脂質：17.5g  
炭水化物：72.3g  
塩分：2.9g  
野菜の使用量：156g

## 副菜 しゅんぎくのおかか和え

材料(2人分)	
しゅんぎく	1/2束
薄口しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ2/3
かつお節	小1パック

### 作り方

- ① しゅんぎくはゆでて冷水にとり、食べやすい長さに切る。
- ② 調味料としゅんぎくを和え、器に盛りかつお節をかける。

## 汁物 だいこんとにんじんのすまし汁

材料(2人分)	
だいこん	2cm厚さ
にんじん	2cm厚さ
青ねぎ	1本
だし汁	1カップ
薄口しょうゆ	小さじ1と1/3

### 作り方

- ① だいこんとにんじんは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁と①の野菜を入れ、火が通ったら、しょうゆを入れる。
- ③ お椀に入れ、小口切りの青ねぎを散らす。

## 主食 きのこの炊き込みご飯

材料(2人分)	
精白米	1カップ
干しいたけ	小2/3個
にんじん	1cm厚さ
油揚げ	1/10枚
えのきたけ	1/4袋
しめじ	小1/4パック
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
塩	軽く一つまみ
酒	大さじ1
和風だしの素	軽く一つまみ
絹さや	10枚

### 作り方

- ① 干しいたけは戻して薄切り、にんじんは千切り、油揚げは油抜きして千切り、えのきたけは食べやすい長さに切り、しめじは小房に分ける。
- ② 米と調味料を炊飯器に入れた後、水加減を合わせ、①を入れて炊く。
- ③ 絹さやはゆでて、斜め薄切りにする。
- ④ ご飯が炊きあがったら、茶碗に盛り、絹さやを飾る。

## 主菜 鶏肉のマヨネーズ焼き

材料(2人分)	
鶏もも肉	240g
塩	一つまみ
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1強
薄口しょうゆ	小さじ1/3
油	小さじ2強
キャベツ	1枚半
コーン	小さじ2

### 作り方

- ① 鶏肉に塩、こしょうで下味をつけて、8割ほど火が通るまで焼く。
- ② ①の鶏肉に合わせ調味料を塗り、少し焦げ目がつくまで焼く。
- ③ キャベツは食べやすい大きさに切り、コーンとともにゆでる。
- ④ 器に鶏肉と野菜を盛り付ける。



## 季節野菜の一品

### 切干だいこんの わさびマヨサラダ

一人分 エネルギー:117kcal 塩分:0.7g 野菜の使用量:75g

材料(2人分)	
切干だいこん	30g
カニ風味かまぼこ	小1本
濃口しょうゆ	小さじ1/2
わさび	適宜
マヨネーズ	大さじ1と1/2

### 作り方

- ① 切干だいこんは、戻して食べやすい長さに切り、ゆでる。
- ② 合わせ調味料と切干だいこん、裂いたカニ風味かまぼこを混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



切干だいこんなどの乾物は、保存がきくので、常備しておく、便利です。

