

西区

ごはん 鶏のチリソース 小松菜の中華和え
きのこあさりのスープ わらびもち〜黒蜜きな粉がけ〜

献立作成：西区すこやか食生活推進リーダー



【一人分の栄養価】

エネルギー：643kcal
たんぱく質：30.0g
脂 質：14.9g
炭水化物：93.8g
塩 分：2.4g
野菜の使用量：223g

主 食 ごはん 1人分 150g

主 菜 鶏のチリソース

材料（2人分）

鶏むね肉	150g
酒	大さじ 2/3
片栗粉	大さじ 1/3
たまねぎ	1/2 個(100g)
パプリカ	1/2 個(50g)
ししとう	4 本(20g)
油	小さじ 2
おろしにんにく	小さじ 2/3
おろししょうが	小さじ 2/3
ケチャップ	大さじ 2
水	大さじ 1・2/3
ラー油	お好みで
サニーレタス	1 枚
ミニトマト	2 個
きゅうり	1/2 本

作り方

- ① 鶏むね肉を一口大に切り、酒をもみ込んだ後、10 分程度時間を置き、片栗粉をまぶす。
- ② たまねぎ、パプリカをくし切りにし、ししとうは半分に切る。
- ③ フライパンに油を入れ、おろしにんにく、しょうがを香りが出るまで弱火で炒めたら①を加え、中に火が通るまで焼き、一旦取り出す。
- ④ 同じフライパンに②の野菜を入れ、たまねぎがしんなりするまで炒めたら、③をフライパンに戻す。
- ⑤ ④にケチャップを加えて混ぜ合わせ、水を加え、一煮立ちしたら火を止める。
お好みでラー油をかける。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、サニーレタスとミニトマト、乱切りにしたきゅうりを添える。

副 菜 小松菜の中華和え

材料（2人分）

小松菜	120g	
A	ごま油	小さじ 1
	すりごま	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1

作り方

- ① 小松菜の根を切り落とし、4cm幅に切り、軸と葉に分けておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、①の軸を鍋に投入し、1分ゆで、その後葉を追加する。
ゆで上がったらざるに移し、流水をかけて粗熱をとる。
- ③ 小松菜の水気をよく絞る。
- ④ Aをボウルに合わせ、③と和えて、器に盛りつける。

汁 物 きのことあさりのスープ

材料（2人分）

あさり(殻付き)	10 個(100g)
えのきたけ	20g
しめじ	20g
生しいたけ	20g(2 枚)
しょうが	2g
ごま油	小さじ 1/2
水	1・1/2 カップ
酒	大さじ 1
鶏がらスープの素	小さじ 1
こしょう	少々
こねぎ	1 本

作り方

- ① あさをよく洗う。
- ② えのきたけの石づきを取り、3cm幅に切る。
しめじは石づきを取り、小房に分ける。
しいたけは薄切りにする。
しょうがの皮をむき、せん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、②を入れ、香りが出るまで中火で炒める。
- ④ ③にあさり、水、酒を入れ、煮立たせる。
鶏がらスープの素とこしょうで味をととのえる。
- ⑤ 器に盛って、小口切りにしたこねぎをちらす。

デザート わらびもち～黒蜜きな粉がけ～

材料（2人分）

A	絹ごし豆腐	1/4 丁(75g)
	片栗粉	大さじ 2
	黒砂糖	大さじ 1
B	水	大さじ 1
	黒砂糖	大さじ 1
	きな粉	大さじ 1/2

作り方

- ① マグカップなどの高さのある耐熱容器に A を入れてよく混ぜる。
その後、電子レンジで30秒加熱し、一旦取り出して、よくかき混ぜる。同じ作業を3回繰り返す。
- ② ①を氷水に入れ、粗熱がとれたら容器から出して包丁で切る。
- ③ B を耐熱容器に入れ、電子レンジで 30 秒～1 分程度加熱し、黒蜜を作る。
- ④ ②を器に盛りつけ、黒蜜、きなこをかける。

* 黒蜜を作るときは、焦げないように様子を見ながら加熱する。

★ 鶏のチリソース

家庭で作るのは難しいというイメージのあるチリソースですが、ケチャップとラー油で簡単に作ることができます。ラー油は七味でも代用できます。

