鶏肉のごまソースかけ



Point

あっさりしたゆで鶏と野菜がコクのあるごまソースで、食欲がない時もさっぱりといただけます

（1人あたり）
◇エネルギー：252キロカロリー
◇塩　　分：1.6グラム

材　料

鶏むね肉	160g
きゅうり	1本
春雨（乾）	32g
クラゲ（塩蔵）	65g
★ねりごま	大さじ3と1/4
★生姜	大さじ1と1/2
★濃口しょうゆ	70cc
★砂糖	大さじ3/4
★酢	大さじ4
★ねぎ	2本
★ゴマ油	大さじ1と1/2
★ゆで汁	大さじ2
トマト	1個
大葉	2枚

Cooking Instructions

① 鍋にお湯を沸かし鶏むね肉を茹でて細かく割く。（ゆで汁はとっておく）

② 生姜はみじん切り、ネギは小口切りにする。

③ きゅうりは5cm長さの千切りにし、春雨は水で戻し、熱湯でさっとゆでて食べやすく切り、クラゲは塩抜きをして熱湯をかけ5cm程の長さに切る。

④ ボウルに鶏むね肉、きゅうり、春雨、クラゲを入れて混ぜる。

⑤ 器に半分に切って薄切りにしたトマトと③を盛り、大葉を飾り★を合わせたソースをかける。

ごちそうひじき煮



point

冷蔵庫で冷やすと、味がしみこんで
おいしさがさらにアップします✨

材　料【４人分】
★冷凍庫で約１か月保存可能

芽ひじき（乾）	16g
鶏ひき肉	80g
片栗粉	小さじ1と1/2
水煮大豆	40g
人参	50g
さやいんげん	2本
干し椎茸	2枚
★水	160cc
★サラダ油	小さじ2
★濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
★みりん	大さじ1と1/2
★酒	40cc
砂糖	大さじ3/4

（/人あたり）
◇エネルギー：93キロカロリー
◇塩　　分：/.3グラム

Cooking Instructions

① 芽ひじきは鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えてすぐに火にかける。沸騰したらザルに上げて湯を切る。

② 人参は細切り、さやいんげんは斜め薄切りにする。干し椎茸は分量の水に漬けて戻し、細切りにする。（戻し汁はとっておく）

③ 鶏ひき肉に片栗粉をまぶす。

④ 鍋にサラダ油を熱し③を広げて入れ、ヘラで押しながら焼く。

⑤ ひき肉の色が変わったら①と②、戻し汁、水煮大豆、調味料を加え、煮立ったらアクを取り、中火で汁気がほとんどなくなるまで煮る。

酸辣湯



Point

酸味と辛味のバランスが良く、疲労を回復してくれるスープです。

材　料【4人分】

豚もも薄切り	120g
ニラ	1/3束
玉ねぎ	中1/3
もやし	3/4袋
卵	1個半
鶏のゆで汁	560cc
★酒	大さじ3/4
★酢	大さじ1と1/2
★砂糖	小さじ3/4
★鶏がらスープの素	小さじ3/4
★濃口しょうゆ	大さじ3/4
コショウ	少々
ラー油	少々
片栗粉	大さじ3/4
水	大さじ3/4

（1人あたり）
◇エネルギー：102キロカロリー
◇塩　　分：0.5グラム

Cooking Instructions

① 豚肉は食べやすい大きさに切る。ニラは3ｃｍ幅に切る。玉ねぎは薄切りにし、もやしは洗ってザルに上げておく。卵は器に割って溶いておく。

② 鍋に鶏のゆで汁を中火にかけ、煮立ったら①の豚と玉ねぎ、もやしを入れて火を通す。

③ ★の調味料を入れ、ニラを入れて溶き卵を回し入れる。

④ 水溶き片栗粉でとろみをつけてラー油とコショウを少々加える。

⑤ 器に注ぎわける。

アセロラ寒天



Point
お好みでチェリーやキウイなどをトッピングしてもgood★

材　料【4人分】

アセロラジュース	400cc
寒天クック	3ｇ
お好みのフルーツ	適量

（1人あたり）
◇エネルギー：92キロカロリー
◇塩　　分：0.0グラム

Cooking Instructions

① アセロラジュースは常温にしておく。

② 鍋にジュースと粉寒天を入れて火にかけ、吹きこぼれない程度に１～２分よく混ぜて沸騰させる。

③ 火を止めて型や容器に流し入れて熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。