

# 鶏肉の薬味あんかけ



あんに生姜や小ねぎなどの「香味野菜」を入れることで、薄味でもおいしくいただけます。

## 材料【2人分】

鶏もも肉（皮なし）	2枚（160g）
塩	適量（0.8g 小さじ1/8）
酒	適量（4g 小さじ1弱）
小麦粉	小さじ2強（7g）
サラダ油	小さじ1（4g）
生姜（みじん切り）	6g
小ねぎ（小口切り）	3~4本分（12g）
サラダ油	小さじ1/2（2g）
A { しょうゆ	小さじ1/3（2g）
酒・オイスターソース	各 小さじ1（5g）
水	大さじ2（30g）
B { 片栗粉	小さじ1弱（2g）
水	小さじ2弱（8g）
サニーレタス	適量

## <作り方>

- 1 鶏肉はそぎ切りにして塩と酒で下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、焼き色がつくまで両面を焼いて皿に盛る。
- 2 フライパンを拭き、サラダ油小さじ1/2、生姜、小ねぎを入れて火にかける。香りがたったらAの調味料を加え、一煮立ちしたらB（水溶き片栗粉）を加えてトロミをつける。
- 3 器に鶏肉とサニーレタスを盛り、2のあんをかける。

栄養価：エネルギー146kcal 蛋白質 13.9g 脂質 6.7g 食物繊維 0.5g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.7g  
※栄養計算に付け合わせは含まれていません

# 豚肉の梅肉ソテー



豚肉に小松菜ともやしを添えることで主菜と副菜がそろったバランスの良い料理になります。

肉は赤身肉（もも・ヒレ）を選ぶことで、バラ肉に比べてエネルギーを1/3に減らすことができます。

## 材料【2人分】

豚もも薄切り肉	.....	160g
片栗粉	.....	大さじ1 (9g)
A	梅肉（チューブ）	..... 小さじ1 (3g)
	しょうゆ	..... 小さじ1 (6g)
	酒	..... 小さじ1 (5g)
	みりん	..... 小さじ1 (6g)
	水	..... 大さじ2 (30ml)
小松菜	.....	80g
もやし	.....	80g
サラダ油	.....	小さじ2 (8g)

## <作り方>

- 1 豚肉は一口大に切り、片栗粉とともにポリ袋に入れてまぶす。
- 2 Aはよく混ぜ合わせ、小松菜は4cmの長さに切る。
- 3 フライパンに分量の半分（小さじ1）の油を熱して小松菜ともやしをさっと炒め、皿に広げる。
- 4 残りのサラダ油を熱して1の豚肉を焼き、肉の色が変わったらAの調味料を加えて煮からめ、3の上に盛る。

栄養価：エネルギー179kcal 蛋白質19.2g 脂質7.0g 食物繊維1.4g カルシウム77mg 食塩相当量 1.0g

# 焼き肉丼



ごはん（主食）、肉（主菜）、  
野菜・きのこ（副菜）がそろった  
ボリュームあるバランスの良い  
料理です。  
果物や乳製品を添えると、さらに  
満足感アップ！

## 材料【2人分】

	牛もも薄切り肉	120g
	おろしにんにく・おろししょうが	各少量
A	コチュジャン	小さじ2/3 (4.5g)
	ごま油	小さじ1 (4g)
	しょうゆ	小さじ1 (6g)
	酒	小さじ1 (5g)
	砂糖	小さじ2/3 (2g)
	ごま油	小さじ1 (4g)
	玉ねぎ（くし形切り）	100g
	にんじん（短冊切り）	20g
	しめじ（ほぐす）	30g
B	砂糖	小さじ2 (6g)
	しょうゆ	小さじ1 1/3 (8g)
	豆板醤	小さじ1/3 (1.5g)
	小ねぎ（3cmの長さに切る）	20g
	ごはん	300g
	いり白ごま	少々

## <作り方>

- 1 牛肉とAの調味料をポリ袋に入れ、よくもみ込む。
- 2 フライパンにごま油を熱して1を炒める。
- 3 2に玉ねぎ、にんじん、しめじを加えて炒め、Bの調味料を入れる。  
最後に小ねぎを加える。
- 4 器にごはんを盛り、3をのせてごまをふる。

栄養価：エネルギー447kcal 蛋白質18.6g 脂質9.6g 食物繊維4.3g カルシウム43mg 食塩相当量 1.2g