

4人分

平成28年度 親子料理教室 献立

主食 ごはん...1人130g エネルギー218kcal、塩分0g

主菜 チキンソテー オレンジソース掛け

材料 4人分 エネルギー179kcal、塩分1.1g  
 鶏もも肉...280g 白ワイン...大さじ1.5 マーマレード...大さじ1  
 しょうゆ...大さじ1.5 オレンジジュース...40ml

\*付け合せ：トマト160g、レタス30g

作り方

鶏肉は、厚いところを観音開きにして厚さを均一にする。数が所にフォークを刺して調味料を浸み込みやすくする。

ビニール袋にの調味料を入れ、肉を漬け込む。液が肉全体に浸み込むように袋の空気を抜いて口を縛り、15分程度冷蔵庫に入れておく。

天板にクッキングシートを敷き、袋から取り出した肉を並べて焼く。

袋に残ったつけ汁は捨てない!

で残ったつけ汁にの調味料を加えよく混ぜ、小鍋にあけて加熱する。液がふつふつしてきたら、焦がさないようにへらで混ぜて煮詰める。とろみがついたら肉にかけて出来上がり。

★ 今日の献立の ★

★ エネルギーは562kcal、塩分は1.8gです。★

★ 野菜使用量は168g(淡色68g、緑黄色100g)です。★



<副菜> いんげんとじゃがいものカレー炒め

エネルギー76kcal、塩分0.4g

材料 4人分

いんげん...80g カレー粉...小さじ1/4 しょうゆ...小さじ2  
 じゃがいも...180g 油...大さじ1 みりん...小さじ2

作り方

いんげんは両端を除き4cm位の長さに切る。じゃがいもはいんげんと同じくらいの長さの拍子切りにする。じゃがいもの水気をキッチンペーパーでふき取る。

いんげんは一度軽く茹で、ザルにあげて水気を切っておく。

フライパンに油を広げ、じゃがいもを炒める。色が透き通ってきたらいんげんを加え、カレー粉を入れて炒め混ぜる。

最後にみりん、しょうゆを加えて味付けし、皿に盛る。

副菜 ナスずんだ和え

エネルギー89kcal、塩分0.3g

材料 4人分

ナス...240g 枝豆(さやから出したもの)...160g  
 A { 醤油...大さじ1/2 砂糖...大さじ1  
 酒...大さじ1/2

作り方

枝豆は薄皮を剥き、砂糖と一緒にビニール袋に入れ、棒で叩いてつぶす。

ナスはへたを切り落とす。沸騰したでナスを茹でる。

ナスが柔らかくなったらザルにあげ、冷めたら食べやすい大きさに裂く。

ボールにナスを入れ、Aの調味料で和えて下味をつける。

ナスの水気を軽く絞り、袋の中で和えて小鉢に盛る。