

鶏むね肉と夏野菜の酢油じょうゆかけ

材料（2人分）

| | |
|------------|----------|
| なす | 2と1/2本 |
| ピーマン | 2個 |
| 鶏むね肉 | 150g |
| しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| 酢 | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1/3 |
| A-ごま油 | 小さじ1/2 |
| ラー油 | 少々 |
| ねぎのみじん切り | 大さじ1 |
| しょうがのみじん切り | 小さじ1/2 |

作り方

- ① 鶏むね肉はフォーク等でさして酒を振りかけておく。
- ② 鶏むね肉をねぎとしょうが(分量外)を各少量を入れ、10分程度茹で、そのまま湯の中で放置する。
- ③ なすはヘタを切り落とし、強火で約10分蒸す。
- ④ ピーマンは乱切りにし、さっと茹でてざるに上げる。
- ⑤ Aを混ぜ合わせる。
- ⑥ なすは縦半分にして1cm幅に裂き、鶏肉は1cm幅に切り、ピーマンと形よく盛り合わせ、⑤のたれをかける。



| 🌸一人分の栄養価 | | | | |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|
| エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
| 137 | 20.7 | 3.1 | 8.5 | 2.1 |

富士見市食生活改善推進員協議会

鶏手羽元のお酢煮

材料（2人分）

| | |
|------|------|
| 鶏手羽元 | 8本 |
| しょうが | ひとかけ |
| 酢 | 大さじ4 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |

作り方

- ① 手羽元はよく水けをふく。
- ② 鍋に①とAを入れ、強めの中火にかける。
- ③ 煮立ったらふたをして弱火で15分ほど煮る。



| ✿一人分の栄養価 | | | | |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|
| エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
| 452 | 44.4 | 30.7 | 6.1 | 1.8 |

富士見市食生活改善推進員協議会

手作り梅ドレッシング

材料（作りやすい分量）

| | |
|------|-------|
| 梅干し | 1 個 |
| 酢 | 大さじ 1 |
| A 砂糖 | 小さじ 1 |
| 水 | 大さじ 1 |
| サラダ油 | 大さじ 2 |

作り方

- ① 梅干しは種を取り除いて包丁でなめらかにたたいておく。
- ② Aを混ぜ合わせ、煮立たせる。
- ③ ボウルに①と②、サラダ油を入れてよく混ぜる。



| ✪栄養価（約大さじ1） | | | | |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|
| エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
| 57 | 0.1 | 5.9 | 1.2 | 0.9 |