

正月料理教室

～長崎市食生活改善推進員～

鶏肉のバルサミコ風味焼き

材料(4人分)

鶏むね肉	250g	
塩	小さじ2/5	
粗挽きこしょう	少々	
小麦粉	小さじ2	
にんにく	1片	
サラダ油	小さじ2	
バルサミコ酢	大さじ2	
A	砂糖	小さじ1
	醤油	小さじ1
	赤ワイン	小さじ2
チンゲン菜	1株	
南瓜	120g	
赤パプリカ	1/2個	

(作り方)

- ① パプリカは種を出して4等分する。南瓜は5mm厚さに切る。チンゲン菜は4つ割りにしてサッと茹でる。パプリカ、南瓜はフライパンで素焼きする。
- ② 鶏肉は8切れの削ぎ切りにして塩、こしょうをふり小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油と潰したにんにくを入れて火にかける。香りが出たら②の肉を入れ、中火でこんがり焼く。
- ④ バルサミコ酢を小鍋に入れ、半量くらいまで煮詰める。Aの調味料も加えて煮立ちさせる。
- ⑤ 皿に①と②を彩りよく盛り付け、④のソースをかける。

1人分のエネルギー	215kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	12.9g
食塩相当量	0.8g

切り干しと柿の白和え

材料(4人分)

茹で干し大根	30g	
柿	1/2個	
A	胡瓜	1/2本
	塩	少々
充填豆腐	200g	
A	すりごま	小さじ1
	薄口醤油	大さじ1
	ごま油	小さじ1/2

(作り方)

- ① 茹で干し大根はサッと水洗いして固く絞り、2~3cmの長さに切る。
- ② 柿は皮をむき、5mm厚さのイチョウ切りにする。
- ③ 胡瓜は薄切りにして塩をふり、しんなりしたら絞る。
- ④ 豆腐はすりつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①②③を加えて和え、しばらく置いて器に盛る。

1人分のエネルギー	83kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	2.8g
食塩相当量	0.8g

たこと野菜の和風ジェノベーゼ

材料(4人分)

いんげん	12本	
オクラ	8本	
青じそ	8枚	
A	オリーブ油	大さじ1.1/2
	粉チーズ	大さじ1
	すりごま	大さじ1
	醤油	大さじ1/2
	塩	小さじ1/5
おろしにんにく	小さじ1/6	
茹でタコ	80g	
ミニトマト	6個	
粗挽きこしょう	少々	

(作り方)

- ① いんげんはスジを取り、オクラはヘタを取って3分程茹でる。水気を切って冷まし、いんげんは3等分、オクラはななめに4等分に切る。
- ② 青じそはみじん切にする。
- ③ タコは削ぎ切りに、ミニトマトは1/4に切る。
- ④ Aを良く混ぜ合わせて②を入れ、タコを和える。味がなじんだら、①とトマトを入れてザックリ和える。
- ⑤ ④を器に盛って粗挽きこしょうをふる。

1人分の エネルギー	107kcal
たんぱく質	6.7g
脂 質	11.2g
食塩相当量	0.7g

さつまいのオレンジ煮

材料(4人分)

さつまい	200g
オレンジジュース	1カップ
バター	10g
砂糖	大さじ1

(作り方)

- ① さつまいは皮をよく洗い、1cm厚さの輪切りにして水にさらし、ザルにあげる。
- ② 鍋にバターを入れ①のさつまいを炒める。
- ③ ②にオレンジジュースと砂糖を加え、ふたをして弱火で煮る。
- ④ 汁気がなくなりトロツとなったら器に盛る。

1人分の エネルギー	120kcal
たんぱく質	1.0g
脂 質	2.2g
食塩相当量	0.1g