ミルク入り筑前煮

材料 2人分

A
- 牛乳 150mℓ
- めんつゆ(3倍濃縮) . . 大さじ1

B
- れんこん 50g
- ごぼう 50g
- 板こんにゃく 50g
- 干ししいたけ 2枚
- 鶏もも肉 75g
- 料理酒 小さじ1
- ゆでたけのこ 50g
- 人参 40g
- さやいんげん 2本
- 赤とうがらし 1/2本
- ごま油 大さじ1/2

Check! 干ししいたけを牛乳で戻して、そのまま煮汁に。味が重なり、美味しさに深みが出ます。同様に刻んだ昆布でもおいしいミルクだしができます。

作り方

❶ Aを合わせ、干ししいたけを手で割り入れて戻しておく。

❷ 材料の下ごしらえをする。
- 鶏肉はペーパータオルで水分をふき、2㎝角に切って、料理酒をもみ込んでおく。
- れんこんは皮をむき、輪切り
- ごぼうは皮をむき、斜め切り
- 板こんにゃくは、端から6～8㎜幅ほどに切って、中央に切り込みを入れてから手綱にする。
- ゆでたけのこは半月切り
- 人参は皮をむき、乱切り

❸ フライパンに赤とうがらしとごま油を入れて加熱し、Bを加えて表面を焼く。ゆでたけのこと人参を入れて炒め、鶏肉を加えてさっと火を通したら❶を戻し汁ごといれ、クッキングシートで落し蓋をして強火にする。

❹ フツフツとしてきたら中火にし、時々底から混ぜながら15～20分煮含める。

❺ 仕上げにいんげんを加えて、火を通す。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	食塩相当量
184kcal	12.4g	8.7g	18.2g	1.0g

和風麻婆豆腐

Check! 市販の麻婆豆腐の素を使った簡単メニューです。豆腐の代わりに、さっと炒めたナスを加えれば麻婆茄子に、冷やした中華そばやお湯で戻した春雨にかけても美味しいですよ。

材料 2人分
- 木綿豆腐 200g
- 豚ひき肉(赤身) 100g
- にんにく . . . . . 1かけ(10g)
- 小ねぎ 20g
- 麻婆豆腐の素 . . . . . 小1袋(2人分)
- ごま油 小さじ1

作り方

❶ 豆腐はまな板の上に置いてペーパータオルで覆い、水気を切る。

❷ ❶の豆腐は2㎝角位の食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切り、小ねぎは1㎝長さに切る。

❸ フライパンに油を熱し、中火でひき肉とにんにくを炒め、肉の色が変わったら麻婆豆腐の素を加える。

❹ ❸に❷の豆腐を加えて軽く火を通し、小ねぎを混ぜて、器に盛る。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	食塩相当量
250kcal	18.0g	18.1g	7.5g	1.5g

ポリ袋で野菜オムレツ

Check! ポリ袋の破れ防止に、鍋底のお皿は必ず敷いてください。

材料 2人分
- 卵(Lサイズ) 2個
- 魚肉ソーセージ . . . 1/2本(40g)
- 冷凍ほうれん草 . . . 20g
- ピーマン 20g
- スライスチーズ . . . 1枚 (18g)
- 牛乳 大さじ1
- マヨネーズ 小さじ2
- 塩 . . . . . 少々

作り方

❶ 材料の下ごしらえをする。
- 魚肉ソーセージは5㎜幅の輪切り
- 冷凍ほうれん草は、沸騰したお湯をかけ、水気を絞る。
- ピーマンは、縦半分に切ってへたと種を取り、5㎜幅に切る。
- スライスチーズは、2㎝角に切る。

❷ 耐熱性のポリ袋に卵を割り入れ、よく揉む。

❸ ❷に全ての材料を入れて軽く揉む。

❹ ポリ袋の空気を抜いた状態でしっかりと結ぶ。

❺ 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、鍋底にお皿を置き、❹を入れ弱火で8～10分間湯煎する。

❻ 鍋から取り出し、袋を切ってお皿に盛り付ける。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	食塩相当量
180kcal	12.3g	13.3g	4.2g	1.1g