

★テーマ「電子レンジで簡単！中華調理」★

令和5年11月8日(水)

●今日の献立●

- ・ご飯 ・よだれ鶏
- ・はるさめの中華和え ・小松ナムル

●1食あたり●

エネルギー575kcal たんぱく質 31.4g
脂質 15.6g 炭水化物 79.6g 塩分 2.6g

●主食 ごはん●

エネルギー：234kcal たんぱく質：3.8g 脂質：0.5g 炭水化物：55.7g 塩分：0g

(150g/1人当たり)

●主菜 電子レンジでよだれ鶏●

エネルギー：177kcal たんぱく質：22.3g 脂質：6.4g 炭水化物：7.2g 塩分：1.4g

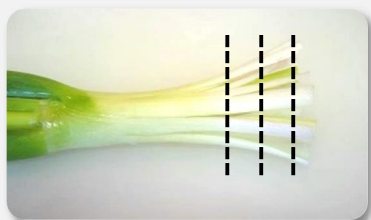


＊作り方＊

- ① 鶏むね肉はフォークや竹串を使って全体的に穴を開けておく。
- ② 耐熱容器に鶏肉と酒を振り入れて、ふんわりとラップをし、電子レンジ 600w で 3 分加熱する。
(※鶏むね肉は 1 枚ずつ加熱すること)
- ③ 鶏肉を裏返して、さらに 2 分加熱し、電子レンジを開けないまま 5 分間、余熱で火を通す。
※料理に慣れている人は・・・鍋でゆでてみましょう！
鍋にお湯を沸かし、鶏肉を入れ 7～8 分加熱し、火を止め 5 分置き余熱で火を通します。
- ④ 鶏肉を電子レンジまたは鍋から取り出し、火が通っているかを確認してから、包丁で食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 長ねぎはみじん切り※にする。A の調味料を分量通り量り、長ねぎと混ぜ合わせ、電子レンジで 30 秒加熱し、タレを作っておく。
- ⑥ レタスを食べやすい大きさに手でちぎって皿に敷き、その上に鶏肉を盛り付け、タレをかけて完成！

材 料	分 量
鶏むね肉	2 枚
酒	大さじ 2
長ねぎ	1 本
砂糖	大さじ 2
濃口しょうゆ	大さじ 2
酢	大さじ 2
ラー油	小さじ 1/2
レタス	1/4 個

みじん切り



食材を 1～2mm 角程度に細かくきざむこと。長ねぎのみじん切りは、根の部分を切り落とし、縦に切り込みを入れてから、端から細かく切っていきます。



●副菜 はるさめの中華和え●

エネルギー：86kcal たんぱく質：1.7g 脂質：3.3g 炭水化物：12.9g 塩分：0.8g

材 料	分 量
はるさめ	40g
人参	40g
きゅうり	40g
ハム	2枚
水	100ml
A 濃口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
B ごま油	小さじ2
いりごま	小さじ2

＊作り方＊

- ① 人参は千切り。はるさめは半分に切る。
- ② ①とAを600Wのレンジで5分加熱する。(ラップする)
- ③ きゅうりは千切り。ハムは細切りする。
- ④ ②を混ぜて5～10分ほど置く。
- ⑤ 水分がなくなったら、ボウルに④・きゅうり・ハム・Bを入れ、混ぜ合わせる。

電子レンジのワット数や火力は機種によって異なります。ご家庭の電子レンジに応じて加熱時間は調整してください。



●副菜 小松ナムル●

エネルギー：77kcal たんぱく質：3.7g 脂質：5.4g 炭水化物：3.9g 塩分：0.4g

材 料	分 量
小松菜	200g
トマト	1玉
ツナ缶	1缶
酒	小さじ2
濃口醤油	小さじ1+1/2
砂糖	小さじ1/2
A 鶏ガラ	少々
ごま油	小さじ2
いりごま	小さじ1

＊作り方＊

- ① 小松菜は3cm幅に切り、葉と茎を分けて置く。
- ② 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら小松菜の茎を加え、1分茹でる。さらに葉も加え30秒程茹でたら、ザルにあげて水で冷やし、水気をしっかりきる。
- ③ トマトを食べやすい大きさに切る。
- ④ ボウルに小松菜・トマト・油を搾ったツナ・Aを加え和えれば完成。

小松菜→ほうれん草で代用可能！
人参やもやしを加えても美味しいです♪

電子レンジ調理のポイント



- ①必ず耐熱容器を使いましょう
- ②ラップをかけるときはふんわりと
- ③レンジからの取り出し時、火傷に注意

★テーマ「電子レンジで簡単！中華調理」★

令和5年11月8日(水)

●今日の献立●

- ・ご飯 ・よだれ鶏
- ・はるさめの中華和え ・小松ナムル

●1食あたり●

エネルギー575kcal たんぱく質31.4g
脂質15.6g 炭水化物79.6g 塩分2.6g

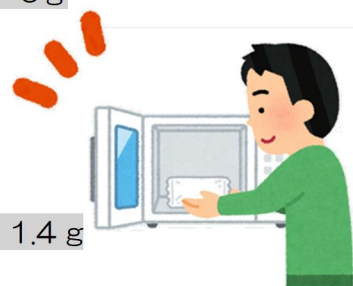
●主食 ごはん●

エネルギー：234kcal たんぱく質：3.8g 脂質：0.5g 炭水化物：55.7g 塩分：0g

(150g/1人当たり)

●主菜 電子レンジでよだれ鶏●

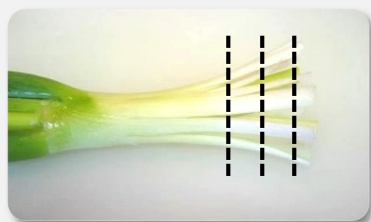
エネルギー：177kcal たんぱく質：22.3g 脂質：6.4g 炭水化物：7.2g 塩分：1.4g



＊作り方＊

- ① 鶏むね肉はフォークや竹串を使って全体的に穴を開けておく。
- ② 耐熱容器に鶏肉と酒を振り入れて、ふんわりとラップをし、電子レンジ600wで3分加熱する。
(※鶏むね肉は1枚ずつ加熱すること)
- ③ 鶏肉を裏返して、さらに2分加熱し、電子レンジを開けないまま5分間、余熱で火を通す。
※料理に慣れている人は・・・鍋でゆでてみましょう！
鍋にお湯を沸かし、鶏肉を入れ7～8分加熱し、
火を止め5分置き余熱で火を通します。
- ④ 鶏肉を電子レンジまたは鍋から取り出し、火が通っているかを確認してから、包丁で食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 長ねぎはみじん切り※にする。Aの調味料を分量通り量り、長ねぎと混ぜ合わせ、電子レンジで30秒加熱し、タレを作っておく。
- ⑥ レタスを食べやすい大きさに手でちぎって皿に敷き、その上に鶏肉を盛り付け、タレをかけて完成！

みじん切り



食材を1～2mm角程度に細かくきざむこと。長ネギのみじん切りは、根の部分を切り落とし、縦に切り込みを入れてから、端から細かく切っていきます。



●副菜 はるさめの中華和え●

エネルギー：86kcal たんぱく質：1.7g 脂質：3.3g 炭水化物：12.9g 塩分：0.8g

材 料	分 量
はるさめ	20g
人参	20g
きゅうり	20g
ハム	1 枚
水	50ml
A 濃口醤油	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2
B ごま油	小さじ 1
いりごま	小さじ 1

＊作り方＊

- ⑥ 人参は千切り。はるさめは半分に切る。
- ⑦ ①と A を 600W のレンジで 5 分加熱する。(ラップする)
- ⑧ きゅうりは千切り。ハムは細切りする。
- ⑨ ②を混ぜて 5～10 分ほど置く。
- ⑩ 水分がなくなったら、ボウルに④・きゅうり・ハム・B を入れ、混ぜ合わせる。

電子レンジのワット数や火力は機種によって異なります。ご家庭の電子レンジに応じて加熱時間は調整してください。



●副菜 小松ナムル●

エネルギー：77kcal たんぱく質：3.7g 脂質：5.4g 炭水化物：3.9g 塩分：0.4g

材 料	分 量
小松菜	100g
トマト	1/2 玉
ツナ缶	1/2 缶
酒	小さじ 1
A 濃口醤油	小さじ 1/2 強
砂糖	小さじ 1/3
鶏ガラ	少々
ごま油	小さじ 1
いりごま	小さじ 1/2

＊作り方＊

- ① 小松菜は 3cm 幅に切り、葉と茎を分けて置く。
- ② 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら小松菜の茎を加え、1 分茹でる。さらに葉も加え 30 秒程茹でたら、ザルにあげて水で冷やし、水気をしっかりきる。
- ③ トマトを食べやすい大きさに切る。
- ④ ボウルに小松菜・トマト・油を搾ったツナ・A を加え和えれば完成。

小松菜→ほうれん草で代用可能！
人参やもやしを加えても美味しいです♪

電子レンジ調理のポイント



- ①必ず耐熱容器を使いましょう
- ②ラップをかけるときはふんわりと
- ③レンジからの取り出し時、火傷に注意

