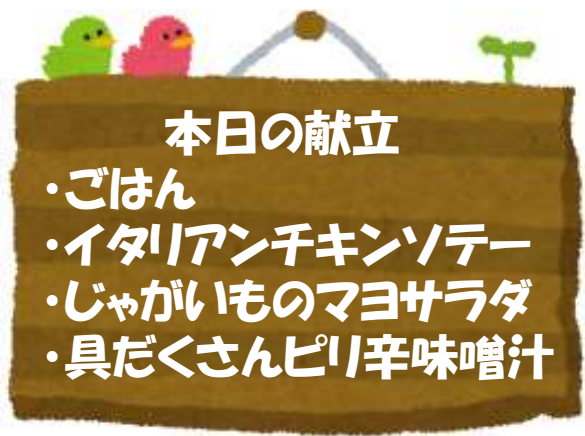




＜1人分の栄養量＞

エネルギー:882kcal
タンパク質:39.5g
脂質:30.5g
食塩相当量:3.7g

4人分

●主菜:イタリアンチキンソテー●

材料	分量
鶏むね肉	360g
塩	小さじ 2/3
こしょう	少々
玉ねぎ	160g
トマト	160g
バジル	葉 8 枚
にんにく	1 片
スライスチーズ	4 枚
マスタード	小さじ 4
オリーブオイル	大さじ 2
じゃがいも	小 4 個
クレソン	2 把

＊作り方＊

- ① 鶏むね肉は厚みを半分に切り、塩・こしょうで下味をつける。玉ねぎとトマトは輪切りにし、にんにくはつぶす。じゃがいもは皮つきのまま 8 mm くらいの輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎとじゃがいもを入れて焼く。焼き色がついたら裏返し鶏むね肉を加えて焼く。
- ③ 鶏むね肉に焼き色がついたら裏返してマスタードをぬり、バジル、玉ねぎ、トマト、スライスチーズの順にのせてフタをして 2、3 分焼く。
- ④ チーズが溶けたら器に盛り付け、じゃがいもとクレソンを添える。

●副菜:じゃがいものマヨサラダ●

材料	分量
じゃがいも	720g
ブロッコリー	小房 12 個
ゆで卵	3 個
マヨネーズ	大さじ 6
おろしにんにく	少々
塩・黒こしょう	少々

＊作り方＊

- ① じゃがいもは皮つきのまま 1 個ずつラップで包み、電子レンジに 2 個並べて 600w で 4 分加熱し、裏返してさらに 1 分加熱する。熱いうちにじゃがいもの皮をむく。
- ② ブロッコリーはラップで包み、電子レンジ 600w で 1 分加熱し冷水にとり、冷えたらしっかり水気をふく。ゆで卵は 4 等分に切る。
- ③ ②に①を入れてじゃがいもを崩すように全体を混ぜる。塩で味をととのえ、器に盛り黒こしょうをふる。

A

●具たくさんピリ辛味噌汁●

材料	分量
厚揚げ	120g
ごぼう	80g
人参	80g
れんこん	80g
大根	100g
しいたけ	4 枚
キムチ	60g
油	小さじ 2
だし汁	4 カップ
味噌	小さじ 4
万能ねぎ	4 本

＊作り方＊

- ① 厚揚げは一口大に切り、ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにし、にんじん・れんこん・大根は皮をむいていちょう切りにする。しいたけは石づきを除いて 6 等分に切る。キムチは食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒め、だし汁を加え、煮立ったらアクを除いて 5、6 分程煮る。味噌を溶かし入れ器に盛り、小口ぎりにしたねぎをのせる。