

# 令和6年度 スマソルレシピ料理教室

令和6年10月30日(水)

## ★主食：ご飯 (120 g)

エネルギー188kcal・たんぱく質3.0 g・脂質0.4 g・炭水化物44.6 g・食塩相当量0 g

## ★主菜：サクサクジューシー！鶏むね肉のチキン南蛮～ヨーグルタルタル

エネルギー232kcal・たんぱく質22.9 g・脂質4.9 g・炭水化物25.8 g・食塩相当量1.1 g

材料	分量(4人分)
鶏むね肉 (皮や脂なし)	320 g
塩	2 g
こしょう	小さじ1/4
A ヨーグルト	大さじ4
にんにく (すりおろし)	小さじ1
しょうが (すりおろし)	小さじ1
B 片栗粉	大さじ4
小麦粉	大さじ2と2/3
こしょう	小さじ1/4
玉ねぎ (小さめ角切り)	32 g
きゅうり (小さめ角切り)	16 g
トマト (小さめ角切り)	40 g
C ピーマン (小さめ角切り)	16 g
カレー粉	小さじ1/4
塩	1 g
マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	大さじ2
寿司酢	小さじ4
ブラックペッパー	少々
カレー粉	少々
サラダ菜またはレタス	40 g

※お好みでレモンやカボスなどの柑橘果汁

### 【作り方】

- ① 鶏むね肉は皮を剥いで繊維を断つようにそぎ切りする。
- ② 鶏むね肉の水分をペーパーで拭き取る。  
Aの調味料をなじませ、ラップをぴったりして1時間おく。
- ③ Bを混ぜ合わせ、1切れずつ粉をつけていく。
- ④ 鍋に油をそぎ、160°Cで3分半揚げる。バットに上げて5分ほどおいて190°Cの油でバリッとなるまで2度揚げる。(1分くらい)
- ⑤ タルタルソースの材料 (C) をかける直前に合わせる。
- ⑥ お皿に④を盛り、すし酢をかけ、⑤のタルタルソースをかける。仕上げにカレー粉、ブラックペッパー少々をかけて、野菜を添えたら完成。

※塩分が足りないと感じる場合は、カレー粉や柑橘類果汁などをかけると満足感ができます。



## ★副菜：水菜と油揚げの煮びたし

エネルギー69kcal・たんぱく質3.6g・脂質3.2g・炭水化物4.8g・食塩相当量0.6g

材料	分量(4人分)
水菜	160g
にんじん	60g
油揚げ	40g
(合わせ調味料)	
かつお・昆布だし	200ml
減塩しょうゆ	24g
みりん	20g

### 【作り方】

- ① 水菜は洗ってよく水気を切り、3cmの長さに切る。にんじんは3cmの長さに切り、細切りにする。油揚げは7mm幅の短冊切りにする。
- ② だし、醤油、みりんを混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に水菜の茎、にんじん、油揚げ、水菜の葉の順に入れ、②の合わせ調味料を回しかける。
- ④ ふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで2分30秒加熱して、混ぜ合わせて器に盛る。



電子レンジで簡単にできる1品です。

減塩しょうゆを使用しているので、普通のしょうゆを使用した場合よりも約50%塩分をカットできています。



## ★汁物：具だくさん味噌汁

エネルギー38kcal・たんぱく質1.3g・脂質0.5g・炭水化物8.3g・食塩相当量0.7g

### 【作り方】

材料	分量(4人分)
大根	60g
ぶなしめじ	48g
さつま芋	60g
ごぼう	32g
ねぎ	4g
みそ	22g
だし汁	480ml

- ① かつお・昆布だしをとる。
- ② 大根・さつま芋は5mm幅のいちょう切りし、ごぼうは斜め切りにする。  
しめじは小房にほぐす。
- ③ 鍋にだし汁とねぎ以外の野菜を入れ、中火にかけ、煮立ったら蓋をして弱火で煮ます。
- ④ 野菜に火が通ったら、味噌を溶き入れる。
- ⑤ 器に盛り、ネギをのせて完成。



野菜などの具をたくさん入れることで、汁の量が減り減塩となります。

野菜もたくさん摂れて、減塩にもなり、1石2鳥です★

合計 エネルギー527kcal・たんぱく質30.8g・脂質9.0g・炭水化物83.5g・食塩相当量2.4g