

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～ヨーグルトタルタル

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)
A	鶏むね肉（皮や脂なし）	320 g
	塩	2 g
	こしょう	小さじ1/4
	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
C	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
	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

【作り方】

- ① 鶏むね肉は皮を剥いて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 鍋に油をそそぎ、160℃で3分半揚げる。バットに上げて5分ほどおいて190℃の油でバリッとなるまで2度揚げする。（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。



※お好みでレモンやカボスなどの柑橘果汁



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

【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：具たくさん味噌汁

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

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

【作り方】

- 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