

★テーマ「電子レンジで簡単！中華調理」★



令和7年11月14日(金)

●本日の献立●

- ・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574kcal たんぱく質 25.5g
脂 質 14.7g 炭水化物 77.3g
食物繊維 5.0g 食塩相当量 2.8g

●**主食** ごはん● (150g/1当り)

エネルギー：234kcal たんぱく質：3.0g 脂質：0.5g 炭水化物：51.9g
食物繊維：2.3g 食塩相当量：0g

●**主菜** 電子レンジでよだれ鶏●

エネルギー：177kcal たんぱく質：18.1g 脂質：6.4g 炭水化物：10.4g
食物繊維：0.5g 食塩相当量：1.4g

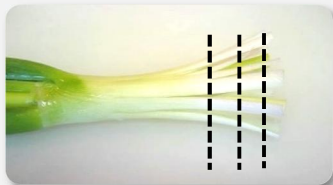
材 料	分 量
鶏むね肉	1枚
酒	大さじ1
長ねぎ	1/2本
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
ラー油	1g
レタス	40g

A

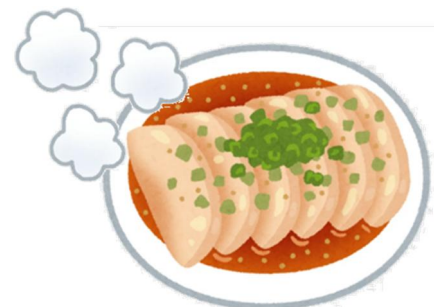
作り方

- 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、タレをかける。

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くます。



●副菜 はるさめの中華和え●

エネルギー：86kcal たんぱく質：1.4g 脂質：3.2g 炭水化物：11.9g

食物繊維：0.8g 食塩相当量：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

- 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：3.0g 脂質：5.2g 炭水化物：3.1g

食物繊維：1.4g 食塩相当量：0.6g

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
濃口醤油	小さじ 1/2 強
A 砂糖	小さじ 1/3
鶏がらだし	小さじ 1/4
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長さに切り、葉と茎を分けそれぞれ耐熱皿に載せラップをする。
- ② 茎は600Wのレンジで2分間、葉は1分間加熱する。
 茹でる場合は、お湯を沸かし、沸騰したら茎から1分茹で、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を加え和える。

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

