

チキン南蛮風



材料 (2人分)

ごはん

精白米…………… 120g

チキン南蛮風

鶏むね肉 …… 200g

片栗粉…………… 8g

油…………… 8g

ラカントS …… 6g

うすくちしょうゆ 10g

酢…………… 10g

きゅうり …… 20g

玉ねぎ…………… 20g

無糖ヨーグルト 40g

マヨネーズ …… 8g

こしょう …… 適量

レタス…………… 40g

トマト …… 80g

大豆とひじきのレンチン煮

ゆで大豆…………… 30g

干しひじき …… 4g

にんじん…………… 20g

水…………… 10g

みりん…………… 8g

しょうゆ …… 6g

小松菜の梅肉和え

小松菜 …… 80g

えのきたけ …… 40g

ちくわ …… 20g

梅肉 …… 6g

砂糖 …… 1.6g

しょうゆ …… 2g

大根と油揚げの味噌汁

大根 …… 80g

油揚げ …… 14g

だし汁…………… 300g

白みそ…………… 20g

食塩 …… 0.4g

小ねぎ…………… 2g

チョコバナナパウンドケーキ

バナナ…………… 18g

おからパウダー … 5g

ラカントS …… 5g

ココアパウダー … 2.5g

卵…………… 12.5g

牛乳…………… 12.5g

ベーキングパウダー 1.2g

バナナ (飾り用)… 16g

粉糖 …… 0.4g

One Point Advice!

パウンドケーキの飾り用のバナナは、8等分に切って断面を見せるように並べても綺麗に焼き上がります。飾り方はみなさんの自由に楽しんでください。



“米寿のお祝い”

成分表

献立名	材料名	1人分量(g)	目安量	表1 穀類(g)	表2 果物(g)	表3 魚肉卵(g)	表4 牛乳(g)	表5 油脂(g)	表6 野菜(g)	調味料 さとう(g)	糖質(g)	塩分(g)
ごはん	精白米	60		2.4							44	
チキン南蛮風	鶏むね肉	100				1.25					0.1	0.1
	片栗粉	4		0.15							2.4	
	油	4						0.4				
	ラカントS	3										
	うすくちしょうゆ	5									0.3	0.8
	酢	5									0.1	
	きゅうり	10									0.2	
	玉ねぎ	10									0.7	
	無糖ヨーグルト	20					0.16				1.0	
	マヨネーズ	4						0.4			0.1	0.1
大豆とひじきの レンチン煮	レタス20g、トマト40g										2.8	
	ゆで大豆	15				0.2					0.2	0.10
	[干しひじき2g]、にんじん10g										0.5	
	みりん	4								0.1	1.7	
小松菜の梅肉和え	しょうゆ	3									0.2	0.5
	小松菜40g、[えのきたけ20g]										1.9	
	ちくわ	10				0.1					1.4	0.2
	梅肉	3									0.2	0.7
大根と油揚げの 味噌汁	砂糖	0.8								0.04	0.8	
	しょうゆ	1									0.1	0.1
	大根40g、小ねぎ1g										1.9	
	油揚げ	7				0.4						
チョコバナナ パウンドケーキ	白みそ	10								0.2	3.2	0.6
	食塩	0.2										0.2
	バナナ	9			0.1						1.9	
	おからパウダー	2.5				0.4					0.5	
	ラカントS	2.5										
	ココアパウダー	1.25									0.2	
	卵	6.25				0.1						
	牛乳	6.25					0.05				0.3	
	ベーキングパウダー	0.6									0.2	0.1
合計	バナナ (飾り用)	8			0.1						1.7	
	粉糖	0.2									0.2	
合計 7.13単位 (570kcal)				2.55	0.2	2.45	0.21	0.8	0.57	0.35	68.8	3.5

ごはん

- 1 精白米は研いで普通の水加減にセットする。

チキン南蛮風

- 1 タルタルソースを作る。玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。きゅうりはみじん切りにして薄塩をしておく。玉ねぎ、きゅうりはしっかりと水を切り、ヨーグルトとマヨネーズ、こしょうで和える。
- 2 鶏肉は観音開きにして厚さを均一にし、1人分が3切れになるように切り分けて片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を引いて、鶏肉を焼く。ひっくり返して焦げ目が少し付くくらいになったら、甘酢の調味料を加えて味をしっかりと馴染ませる。少しとろみが付くまで火を通し、皿に盛る。
- 4 レタスは1cmくらいの細切り、トマトは食べやすい大きさに切る。レタスとトマトを皿に盛る。
- 5 タルタルソースをかけて完成。

大豆とひじきのレンチン煮

- 1 ひじきは水で戻しておく。にんじんは千切りにする。
- 2 ゆで大豆、ひじき、にんじん、水、みりん、しょうゆを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをしてレンジにかける。4分したらかき混ぜてさらに2分加熱する。

小松菜の梅肉和え

- 1 小松菜はゆでて3cmの長さに切る。えのきたけは軸を落とし、1/2の長さに切ってゆでる。
- 2 梅肉は細かくたたき、砂糖、しょうゆと合わせる。ちくわは5mm厚さに切る。
- 3 水気を絞った小松菜、えのきたけを②と和える。

大根と油揚げの味噌汁

- 1 油揚げは湯通ししておき、短冊切りにする。大根も短冊に切る。小ねぎは少しを飾り用に斜め切りにし、残りを小口切りにする。
- 2 だし汁に大根、油揚げを加えて煮立てる。大根が軟らかくになったらみそを溶き入れる。味を見て塩で調味する。小口切りにした小ねぎを加える。
- 3 ②を器に注ぎ、飾り用の小ねぎを斜交いに盛って完成。

チョコバナナパウンドケーキ(パウンドケーキ型1台で8人分)

- 1 生地に入れるバナナを細かく潰す。飾り用のバナナは縦半分に切る。
- 2 ①とおからパウダー、ラカントS、ココアパウダー、ベーキングパウダー、卵1個を混ぜる。
- 3 ②に牛乳を少しずつ加えて混ぜる。しっかり混ぜたら、クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型に生地を流して、上に飾り用のバナナを乗せる。
- 4 170℃に予熱したオーブンで30分焼く。切り分けて、茶こしで粉糖をまぶす。