



# かぶと鶏肉の煮物



## 材料(2人分)

かぶ	120g
鶏もも肉	60g
調味料*	
だし汁	200g (1カップ)
酒	12g (大さじ4/5)
みりん	12g (小さじ2)
うすくちしょうゆ	8g (小さじ1・1/3)
食塩	0.4g (適量)
ゆず果汁	2g (適量)
しょうが(汁)	2g (適量)

## 作り方

1. かぶは皮を向き、くし形に切る。
2. 鶏もも肉は一口大に切る。
3. 鍋に調味料\*と1のかぶ、2の鶏もも肉を入れ、15~20分ほど煮る。
4. 3のかぶ、鶏もも肉に火が通たら、しょうが汁とゆず果汁を加える。

1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
98kcal	5.9g	4.4g	0.9g	1.0g

## 材料(2人分)

かぼちゃ	160g
干しぶどう	16g
調味料*	
ヨーグルト(無糖)	60g
食塩	0.8g (適量)
こしょう	0.02g (適量)
ナツメグ	0.2g (適量)
砂糖	2g (小さじ1/3)

## 作り方

1. かぼちゃはわたと種を取り除き、2cm角に切り、電子レンジ(500W)で2分加熱し軟らかくなるまで火を通す。
2. 調味料\*をすべて合わせる。
3. 1のかぼちゃと干しぶどう、2の調味料を混ぜ合わせる。

1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
120kcal	2.8g	1.1g	3.1g	0.4g

# かぼちゃのヨーグルトサラダ



## 材料(2人分)

しゅんぎく	100g
だいこん	60g
にんじん	20g
豚もも肉	100g
調味料*	
砂糖	8g (大さじ1弱)
酢	16g (大さじ1強)
しょうゆ	16g (大さじ1弱)
ごま油	4g (小さじ1)
ながねぎ	4g
しょうが(すりおろし)	2g (適量)

## 作り方

1. しゅんぎくは適当な大きさに切る。だいこん、にんじんは千切りする。
2. 豚もも肉は茹でて、粗熱をとっておく。
3. しょうがはすりおろし、ながねぎはみじん切りをして、調味料\*と合わせてたれをつくる。
1. お皿に盛りつけて、たれをかける。

# 春菊と豚肉のサラダ



1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
154kcal	12.4g	7.3g	2.4g	1.3g



# れんこんのチーズキンピラ

## 材料(2人分)

れんこん	100g
植物油	4g (小さじ1)
調味料*	
酒	10g (小さじ2)
しょうゆ	6g (小さじ1)
砂糖	2g (小さじ2/3)
クリームチーズ	20g

## 作り方

1. れんこんは3~4cm長さに縦切りする。
2. フライパンに油をひいて、1のれんこんをこんがり炒める。
3. 調味料\*を加え、最後にクリームチーズを加える。

1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
97kcal	2.0g	5.4g	1.0g	0.5g