

鶏肉のレモン焼き



<材料 2 人分>

鶏むね肉	… 140 g	ブロッコリ	… 60 g
塩	… 小さじ 1/4	トマト	… 40 g
こしょう	… 少々	じゃが芋	… 80 g
レモン	… 4 枚	塩	… ひとつまみ
* (薄い半月切り)			
粒マスタード	… 小さじ 1		

エネルギー量	たんぱく質	脂質	食塩
188kcal	16.0 g	8.8g	1.2g

<作り方>

鶏肉は 1 人分を 2 切れにそぎ切りにし塩、こしょうをふる。
ブロッコリーは小房に分けてゆでる。トマトはくし形に切る。
じゃが芋は一口大に切ってゆでる。やわらかくなったら水分をとばし塩をひとつまみふり、粉ふきいもにする。
フライパンにクッキングシートをしき の鶏肉の皮を下に並べ半月切りレモンをのせ、中火で 8 ~ 10 分くらい両面をこんがり焼く。
皿に盛りつけ、 と粒マスタードを添える。

ポイント

レモンの風味がさわやかで、しかも鶏むね肉が硬くなりません！
キャベツや人参、南瓜など付け合わせの野菜を鶏肉と一緒に並べて焼くのも美味しい

小松菜と赤ピーマンの和えもの



<材料 2 人分>

小松菜	… 120 g
赤ピーマン	… 20 g
ねぎ	… 10 g
しょう油	… 小さじ 1
* だし汁	… 小さじ 2
ごま油	… 小さじ 1/2

エネルギー量	たんぱく質	脂質	食塩
25kcal	1.3 g	1.1g	0.4g

<作り方>

小松菜はゆでて水にとり、よく水分をきってから 2 cm 長さに切る。
赤ピーマンはせん切にし、さっとゆでる。
ねぎはみじん切りにして * 印の調味料と合わせておく。
小松菜と赤ピーマンを合わせて で和える。

ポイント

菜の花やほうれん草でも作ってみてください

豆腐のみぞれ汁



<材料2人分>

絹ごし豆腐 …100g
大根 …100g
ねぎ …10g
だし汁 …250ml
塩 …小さじ1/4
しょう油 …小さじ1/3
片栗粉 …小さじ2/3
生姜(おろし) …少々

エネルギー量	たんぱく質	脂質	食塩
42kcal	3.2g	1.6g	1.0g

<作り方>

豆腐は1cmくらいの角切りにする。

大根はすりおろし水気を軽くきる。ねぎは小口切りにする。

なべにだし汁を入れ火にかけて、沸騰したら塩としょう油で調味し豆腐をいれて、さっと煮てから大根おろしを入れる。

煮立ってきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

器に盛り、おろし生姜をちらす。

ポイント だしのうま味と香味野菜の生姜でおいしく減塩！

