

～鶏肉の味噌マヨ焼き～

材料名	4人分
鶏むね肉	360g
┌ マヨネーズ	大さじ 2
└ 味噌	大さじ1・1/2
┌ 酒・みりん	各大さじ 1
└ 砂糖	小さじ 2
長ねぎ(青い部分も)	1本(120g)
生椎茸	5個(100g)
パプリカ(赤)	1/2個(100g)
レモン汁	小さじ 1

<一人分:エネルギー198キロカロリー・塩分1.1g>

<作り方>

- ①鶏むね肉は、食べやすい大きさのそぎ切りにする。
- ②ビニール袋に調味料を入れて軽くもんで混ぜ合わせ、①を入れてもみ込み、20分程度冷蔵庫に入れて味をなじませる。
- ③長ねぎは斜め薄切り、生椎茸は軸を除き、3mm厚さの薄切りにする。パプリカは繊維に沿って薄切りにする。生椎茸の軸は右ページのレシピ「ねぎ味噌」で使うのでとっておく。
- ④フライパンに、焦げ付かないようにアルミホイルを敷き、長ねぎ(白)→生椎茸→鶏むね肉(調味液も入れる)→パプリカ→長ねぎ(青)の順に具材を上に乗せていく。
- ⑤④に蓋をして15分程度弱火～中火で焼く。(火が強いと焦げるので注意)
- ⑥鶏肉に火が通ったら皿に盛り付け、お好みでレモン汁をかける。

生鮭やタラでも相性抜群です。混ぜ合わせた調味液に魚を漬けましょう。生椎茸のかわりに、えのきだけやしめじでもOKです。フライパンにホイルを敷くので、後片付けが簡単です。



～ねぎ味噌 “余ったり、捨てちゃうところを使って”～

材料名	作りやすい分量
長ねぎの青い部分	1本分(60g)
生椎茸の軸	2本分(4g)
にんにく・しょうが	各1かけ(各4g)
ごま油	小さじ 1
┌ 酒	大さじ 2
└ 味噌・みりん	各大さじ 1
削り節	1つかみ弱(7g)
白すりごま	大さじ 1

<一人10g分(14等分):エネルギー15キロカロリー・塩分0.2g>

<作り方>

- ①すべての材料をみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油とにんにく、しょうがを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
- ③②に長ねぎと生椎茸の軸を加え、しんなりするまで弱火でゆっくり炒める。
- ④混ぜ合わせた調味料を加えて水分を飛ばしながら炒め、味をなじませる。しっとりした仕上がりにする場合は、水分が多めに残る状態まで炒める。
- ⑤火を止めて、削り節、白すりごまを加えて混ぜ合わせる。

ねぎ味噌 10g の食べ方(例)

- ・おにぎりの上にねぎ味噌をのせる。
- ・ねぎ味噌をのせたおにぎりをオーブンで5分くらい焼き、焼きおにぎりに。
- ・焼き魚にのせる。
- ・冷奴や、焼いた厚揚げにのせる。

