

## 健康&映える！おもてなし料理

### 主菜：ざくざくスパイシーチキン

材料	4人分	作り方
鶏むね	280g	① 鶏むね肉は繊維をたつよう細長く切る。酒、こしょうでつけておく。 ② ポリ袋に①とAと溶きほぐした卵を入れ、よく揉み込む。 ③ バットにオートミールを広げ、そこへ②を1個ずつ入れてオートミールをまぶす。 ④ フライパンにサラダ油半量を敷き、③を並べて中火で片面に焼き目が付くまで焼く。 ⑤ ひっくり返してから残りのサラダ油を加え、蓋をして5分程、蒸し焼きにする。蓋を外して水分を飛ばしてこんがり焼く。 ⑥ 焼きあがったら、お皿にサラダ菜と一緒に盛り付けて出来上がり。
酒	大さじ1	
こしょう	適宜	
卵	1個	
カレー粉	大さじ1と1/3	
すりおろしにんにく	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
オートミール	80g	
サラダ油	大さじ2	
サラダ菜	4枚	

〈1人分〉  
エネルギー： 235kcal 塩分： 0.9g

### 主菜：紫キャベツのマリネ

材料	4人分	作り方
紫キャベツ	150g	① キャベツ、人参、パプリカを千切りにし、塩をかけて塩もみする。塩もみをしてから15分程おき、水分を絞る。 ② Bを大きめのボウルに入れて混ぜ合わせてマリネ液を作る。 ③ ②に①を入れて、よく混ぜ合わせて出来上がり。 ☆ご自宅では冷蔵庫で一時間ほど冷やすと味がなじんでオススメ☆
人参	50g	
パプリカ(黄)	80g	
塩	小さじ1/3	
サラダ油	大さじ1	
酢	大さじ1	
塩麹	小さじ2	
はちみつ	4g(小さじ1/2)	
クミン	10振り	
黒こしょう	適宜	

〈1人分〉(野菜の塩もみは50%吸塩率で計算)  
エネルギー： 57kcal 塩分： 0.5g

### 主菜：豆腐のカプレーゼ

材料	4人分	作り方
木綿豆腐	200g	① 豆腐はキッチンペーパーの上に置き、塩を振る。 キッチンペーパーを上にも敷き、重しを載せて水切りをする。 ② トマトを1cm角に切る。 ③ ①を1cm角に切る。 ④ 材料を4等分にして、ガラスの器に豆腐、オリーブ油、トマト、バジルソースの順に重ねて盛り付けて出来上がり。 ☆ご自宅では冷蔵庫で冷やしてから食べてもオススメ☆
塩	小さじ1/3	
トマト	150g	
バジルソース	10g	
オリーブ油	大さじ1	

〈1人分〉  
エネルギー： 85kcal 塩分： 0.6g

### 主菜：チャイゼリー

材料	6人分	作り方
粉寒天	4g	① 粉寒天を浸る程度の少量の水(分量外)でふやかしておく。 ② 鍋に水を入れて沸かす。お湯が沸いたら紅茶を加えて濃い色になるまで2分程度、煮沸かす。洗みがでる位、煮沸かした後、鍋の内側のふちに押し付けるように紅茶パックを絞って取り出す。 ③ ②に砂糖を加えて溶けたら、牛乳、シナモン、①を加え、吹きこぼれないように再沸騰してから2分程しっかり加熱する。 ④ 容器に注ぎ入れ、固まるまで冷蔵庫で冷やして完成。
水	300ml	
紅茶	2パック	
砂糖	45g	
牛乳	300ml	
シナモン	20振り	

〈1人分〉  
エネルギー： 63kcal 塩分： 0.1g

おかず	エネルギー： 440 kcal	塩分： 2.1 g
主食(ごはん100g)	エネルギー： 156 kcal	塩分： 0.0 g
合計	エネルギー： 596 kcal	塩分： 2.1 g