

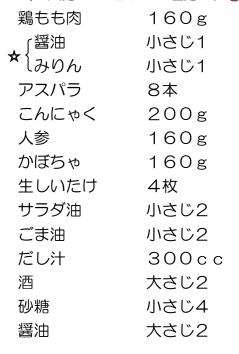
6月 食セミナーレシピ



※材料は4人分

【 夏野菜の炒り鶏風 】

(1人分 152kcal 塩分1.4g)





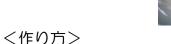
<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、☆をからめる。
- ② アスパラは熱湯で固めにゆでて3cmに切る。こんにゃくは一口大にちぎってゆでる。人参は乱切り、かぼちゃも大きめの乱切りに切る。
- ③ 鍋に2種の油を熱し、鶏肉を入れて炒める。表面の 色が変わったら人参、こんにゃく、かぼちゃ、生し いたけの順に入れて炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、だし、酒、砂糖を入れ、煮立ったら弱火にして蓋をし、約10分煮る。しょうゆを加え、さらに10分煮、最後にアスパラを加えて火を強め煮汁をからめて出来上がり。

【 ブロッコリーとかにの生姜あえ 】

(1人分 27kcal 塩分0.5g)

ブロッコリー 200g かに缶 60g 生姜汁 12g 酢 32g 砂糖 2g 醤油 6g



- ① ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆで、ざるに上げて水気をきって冷ます。☆は混ぜ合わせる。
- ② ブロッコリーとかにを混ぜ合わせ、☆をかける。

Point.

鶏肉のうま味とコク、かぼちゃの甘みやアスパラの風味がアクセント。低カロリーで 歯ごたえのあるこんにゃくやしいたけをプラスしてボリュームアップ。うま味や甘みの ある野菜をとりまぜることで、少ない調味料でも十分おいしく仕上がります。ごろごろ と大きめに切ることで、満腹感が得られます。