

みよし野菜癒しのレシピ ②里芋の炊き込み ご飯ランチ



☆主食：里いもご飯☆

【材料 4人分】

- ・ 米 240g
- ・ 里いも 160g
- ・ 水 240ml
- ① — しょう油 大さじ 1/2 杯
- 酒 大さじ 1 杯
- 昆布 5 cm
- ・ 青ゆず (あれば)

【作り方】

- ①里いもは皮をむいて、2センチ角に切る。
- ②米を洗い、分量の水・①を入れて、炊飯器で炊く。
- ③盛り付けたご飯に、青ゆずがあれば皮を千切りにし、2～3本飾る。

☆主菜：鶏肉ソテー・豆乳ソース和え☆

【材料 4人分】

- ・ 鳥もも肉 240g
- ・ 塩 1.2g
- ・ こしょう 少々
- ・ 小麦粉 16g
- ・ 玉ねぎ 120g
- ・ オリーブオイル 8g
- ・ 豆乳 200ml
- ・ コンソメ 4g

【作り方】

- ①鶏肉に塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- ②玉ねぎを5ミリ幅の千切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、①の鶏肉を中火で焼きながら②を加えて、さらに炒め焼く。
- ④鶏肉が7割くらい火が通ったら、豆乳とコンソメを加え、中火でクリーム状になるまで煮る。
- ⑤鶏肉に火が通ったら、出来上がり。

☆副菜 1: 小松菜としめじのお浸し☆

【材料 4人分】

- ・ 小松菜 160g
- ・ しめじ 80g
- ・ 麺つゆ 大さじ 1/2 杯

【作り方】

- ①小松菜は茹でて、3センチの長さに切る。
- ②しめじは石づきを切り、食べやすいようにバラし、さっと茹でる。
- ③①と②を麺つゆを加えて和える。

☆副菜 2: ニンジンサラダ☆

【材料 4人分】

- ・ ニンジン 100g
- ・ レーズン 12g
- ① — サラダ油 小さじ 2 杯
- 酢 小さじ 2 杯
- 塩 1.2g



【作り方】

- ①ニンジンは、細い千切りにして、さっと茹でる。
- ②調味料①を混ぜてドレッシングを作り、①のニンジンとレーズンに和える。

☆副菜 3: ゴボウとレンコンのカラッと揚げ☆

【材料 4人分】

- ・ ゴボウ 80g
- ・ レンコン 40g
- ・ 片栗粉 大さじ 1 杯
- ・ サラダ油 小さじ 2 杯
- ① — しょう油 大さじ 1/2 杯
- みりん 大さじ 1/2 杯
- 酢 大さじ 1/2 杯

【作り方】

- ①ゴボウは輪切りにして水にさらし、あくを抜く。
- ②レンコンは大きめのものは1/4程度の大きさに切り、薄切りにする。
- ③ゴボウ・レンコンの水気をよくふき取り、片栗粉を薄くまぶして、油で揚げる。
- ④調味料①を混ぜ、熱いうちに③をからめる。

エネルギー	550kcal	脂質	17.5g
炭水化物	78g	食塩	3.2g
たんぱく質	19.2g	野菜量	145g
カルシウム	130 mg		