

鳥肉のハニーコチュジャン焼き



肉のおかず



材料(1人分) 127kcal,1.8単位

鶏もも肉(皮なし) 90g(30g×3)
 しお 0.2g
 こしょう 0.05g
 コチュジャン 2g
 はちみつ 2g
 ★ うすくちしょうゆ 2g
 おろししょうが 0.5g
 ごま油 1g
 白ねぎ 5g
 サンチュ 10g
 ミントマト 10g(1個)

作り方

1. 鶏もも肉にしおとこしょうを振りかけて下味をつける。
2. ビニール袋に★と1を入れてよく揉みこみ、しばらくおいて味をつける。
3. 白ねぎは5cmの長さに切りそろえてから白髪ねぎにし、水に漬けておく。
4. サンチュは水で洗って食べやすい大きさにちぎり、ミントマトも洗って半分に切っておく。
5. 熱したフライパンで2を色よく焼く。
6. 火が通ったら皿に盛り付け、上に白髪ねぎを載せる。サンチュとミントマトは横に添える。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	1.5	0	0.1	0.09(27g)	0.1	

* 計算せず

おかひじきのはんぺんチヂミ



魚のおかず



材料(1人分) 62kcal,0.7単位

はんぺん 25g
 むきえび 20g
 おかひじき 10g
 酒 1.5g
 さとう 1g
 植物油 1g

作り方

1. むきえびはえびの食感が残る程度に荒くみじん切りにする。
2. おかひじきは水で洗い、ざるにあけて水を切り、食べやすい長さに切る。
3. はんぺんはすり鉢に入れてすりこぎで荒くつぶし、酒、さとうを入れてよく混ぜ、1と2を加えて更に良く混ぜる。
4. 熱したフライパンに植物油を敷き、スプーン等で広げて両面こんがり焼き色がつくまで焼く。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0.5	0	0.1	0.03(10g)	0.1	

* 計算せず