

# チキンラタトゥイユ



エネルギー(1人分) **327** kcal  
塩分(1人分) **2.1** g

食事バランスガイドによる分類  
 主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

## 【作り方】✕

- ① 鶏むね肉は塩、こしょうを振る。
- ② フライパンでオリーブオイル大さじ1/2を熱し、①を炒め、表面に焼き色がついたら器に取る。
- ③ フライパンでオリーブオイル大さじ3を熱し、玉ねぎ、にんにくがしんなりするまで炒め、なす、パプリカを加え中火で油が全体に回るように炒める。
- ④ ③に②を戻し入れ、トマト、水、コンソメスープの素、ローリエ、塩、こしょうを加え、煮立ってきたら、弱火にしてふたをして約15分煮る。最後にローリエを取り出す。

## 材料(4人分)

- 鶏むね肉(2cm角に切る) ..... 250g
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々
- 玉ねぎ(2cm角に切る) ..... 1個
- にんにく(みじん切り) ..... 1片
- なす(縦に4等分にし長さ2cmに切る) ..... 2個
- パプリカ(赤・黄)(2cm角に切る) ..... 各1個
- トマト(2cm角に切る) ..... 3個
- 水 ··· 1/2カップ(100ml)
- コンソメスープの素(固形) ..... 1個
- ローリエ ..... 1枚
- オリーブオイル ..... 大さじ 3・1/2

※写真はイメージです。

# 鮭の甘酢ソースかけ



エネルギー(1人分)

**290** kcal

塩分(1人分)

**1.8** g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

## [作り方] ✕

- ① 鮭は塩、こしょうを振り、片栗粉を両面にまぶす。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、①を中火で両面約3分ずつ焼く。
- ③ 鍋にaを煮立て、ピーマン、きゅうりを加えて約1分煮て、ミニトマトを加える。bを合わせてかき混ぜながら加え、とろみをつける。
- ④ 器に②を盛り③をかける。

## 材料(4人分)

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| ● 鮭切り身 …… 4切れ         | ● 水 …… 1½カップ(300ml) |
| ● 塩 …… 小さじ1/3         | ● 鶏がらスープの素 …… 小さじ1  |
| ● こしょう …… 少々          | ● しょうゆ …… 大さじ1      |
| ● 片栗粉 …… 大さじ1         | ● 砂糖 …… 大さじ2½       |
| ● ピーマン(2cm角に切る) …… 2個 | ● 塩 …… 小さじ1/3       |
| ● きゅうり(2cm角に切る) …… 1本 | ● 酢 …… 大さじ3         |
| ● ミニトマト(半分に切る) …… 12個 | ● 片栗粉 …… 大さじ2/3     |
| ● サラダ油 …… 大さじ1        | ● 水 …… 大さじ1½        |

**ここが  
ポイント**

さっぱりとした甘酢が  
鮭のおいしさを引き立てます。



エネルギー(1人分)

284kcal

塩分(1人分)

0.1g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

## 【作り方】✂

- ①生クリームは泡立て器で8分立てにする。
- ②キウイは3個とも皮をむき、中央部から輪切りを8枚作り、両脇の残った部分は1cm角に切る。
- ③ボウルにヨーグルト、はちみつ、レモン汁を合わせ、①と1cm角のキウイを混ぜる。
- ④③をバットに流し込んで冷凍庫に入れ、約1時間冷やす。固まりかけたらスプーンでかき混ぜ、さらに1時間程度冷やして固める。
- ⑤器に④を盛り、輪切りのキウイ、アメリカンチェリー、オレンジ、ミントを飾る。

## 材料(4人分)

- 生クリーム…………… 100ml
- キウイ…………… 3個
- プレーンヨーグルト…………… 300ml
- はちみつ…………… 大さじ3
- レモン汁…………… 大さじ1
- アメリカンチェリー…………… 4個
- オレンジ(小房に分ける)…………… 1個
- ミント…………… 少々

ちょっと  
アレンジ

材料にゴールドキウイを混ぜると、よりカラフルに仕上がります。