



エネルギー(1人分) **315** kcal  
塩分(1人分) **2.6** 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

※写真はイメージです。

**ワンポイントアドバイス**

小ぶりの新じゃがの場合は、  
皮に数カ所穴を開ければ  
切らずに丸ごと使ってもOK!

## 材料(4人分)

- 新じゃがいも(きれいに洗い半分切る) …………… 400g
- 鶏もも肉(一口大に切る) …………… 250g
- にんじん(厚さ5mmの輪切り) …………… 1/2本(100g)
- れんこん(厚さ5mmの半月切り) …………… 100g
- きぬさや(筋を取る) …………… 20g
- サラダ油 …………… 大さじ1
- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| A               | ●水 …………… 2カップ(400ml)  |
|                 | ●和風だしの素 顆粒 …………… 小さじ1 |
|                 | ●酒 …………… 大さじ3         |
|                 | ●しょうゆ …………… 大さじ3      |
|                 | ●砂糖 …………… 大さじ2        |
| ●みりん …………… 大さじ3 |                       |

## 作り方

- ① 鍋に湯を沸かしきぬさやを茹で、水に取る。  
れんこんは酢水(分量外)にサッとくぐらせる。
- ② 鍋にサラダ油を熱し鶏肉を約1分炒め、  
新じゃがいも・にんじん・①のれんこんを加える。  
全体に油が回ったらAの材料をすべて入れ、  
落としぶたをして約15分煮る。
- ③ ②の落としぶたを取り、強火で鍋を回しながら  
つゆをからめて照りを出す。
- ④ 器に盛りつけ、①のきぬさやを添える。



エネルギー(1人分)

**220**kcal

塩分(1人分)

**1.7**g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛・乳・卵

果物

ワンポイントアドバイス  
それぞれの具材の大きさを  
そろえることで  
和えやすくなりました。

## 材料(4人分)

- まぐろ 柵(1.5cm角に切る) …………… 150g
- 長いも(1.5cm角に切る) …………… 長さ10cm(240g)
- アボカド(1.5cm角に切る) …………… 1個(240g)
- レモン汁 …………… 小さじ1
- 酢 …………… 小さじ2
- 〔
- すりごま 白 …………… 大さじ3
- しょうゆ …………… 大さじ2・1/2
- 砂糖 …………… 大さじ1・1/2
- みりん …………… 小さじ1
- 〕

## 作り方

- ① ボウルに酢を入れ、長いものを2~3分入れてアクを抜き、ザルに上げ水気を切る。
- ② アボカドはレモン汁を振っておく。
- ③ ボウルにAの調味料を合わせ、まぐろ・①の長いも・②のアボカドを入れて和える。