

鶏肉とブロッコリーのバター炒め

材 料	4人分	重 量	作 り 方
鶏むね肉(皮なし)		280 g	① 鶏肉とブロッコリーは一口大に切る。 ② ポリ袋に、鶏肉と★を入れて揉みこむ。約10分たったら、片栗粉をまぶす。 ③ えのきは石づきをとり、ほぐす。エリンギは乱切りにする。 ④ フライパンにバターを溶かし、鶏肉を並べる。焼き色がついたら裏返す。 ⑤ ブロッコリー、えのき、エリンギを加えて、蓋をし、蒸し焼きにする。 ⑥ 材料に火が通ったら、●を加えて味をなじませる。
えのき		200 g	
エリンギ		100 g	
ブロッコリー		120 g	
★酒	大さじ1	15 g	
★マヨネーズ	大さじ1	12 g	
片栗粉		12 g	
バター		10 g	
●しょうゆ	大さじ2	36 g	
●おろしにんにく		4 g	

ほうれん草の磯和え

材 料	4人分	重 量	作 り 方
ほうれん草		300 g	① ほうれん草は3cmに切り、茹でて水にとり、水気を切る。コーンは汁気を切っておく。しらすは湯通しする。 ② ほうれん草とコーンを混ぜ合わせる。 ③ ②に★を加えて、和える。
コーン		60 g	
★しらす		20 g	
★きざみのり		3 g	
★めんつゆ(三倍濃縮)	小さじ2強	13 g	

ヨーグルトのココアムース

材 料	4人分	重 量	作 り 方
★ココア(無糖)	大さじ1強	8 g	① 鍋に★を入れて、混ぜながら沸騰させ、寒天を溶かす。 ② ミキサーに●と粗熱をとった①を入れて攪拌する。 ③ 器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
★粉寒天		2 g	
★水	1カップ	200 ml	
●バナナ		1本	
●無糖ヨーグルト		160 g	
●はちみつ	大さじ1弱	20 g	

長芋の酢味噌かけ

材 料	4人分	重 量	作 り 方
長芋		280 g	① 長芋と人参は皮をむき、長芋は1.5cm角、人参は1cm角に切る。 ② 人参を茹で、軟らかくなったら、同じ鍋に長芋を入れて、1分程度(歯ざわりが残る程度)茹でる。ザルにあけ、水気をしっかり切る。 ③ ②を器に盛り、★を合わせた酢味噌をかける。
人参		100 g	
★みそ	大さじ1	18 g	
★砂糖	小さじ1強	4 g	
★酢	小さじ2弱	8 g	
★練りからし		2 g	

※レシピの使用量は廃棄分を含んでいます。1人分の栄養価に記されている野菜類の量は廃棄分を差し引いています。



一人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	野菜・きのこ・海藻量 (g)
ごはん130g	218	3.3	0.4	0.0	0
鶏肉とブロッコリーのバター炒め	164	20.0	5.7	1.5	82
長芋の酢味噌和え	69	2.3	0.6	0.6	24
ほうれん草の磯和え	38	3.6	0.5	0.3	68
ヨーグルトのココアムース	64	2.1	1.7	0.0	0
合 計	553	31.3	8.9	2.4	174