

エビチリソース



主食 ごはん
主菜 エビチリソース
副菜 野菜の炒め物
汁物 加賀太胡瓜とかに風味かまぼこのとろみスープ
デザート 豆乳杏仁豆腐

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 572kcal
 塩分 2.6g
 野菜量 193g

開発チームメンバーからの一言

料理人 川上 清 豆板醤の辛みに砂糖とケチャップを加えたコクの有る甘辛いソースに仕立てたチリソースです、ご飯のお供は勿論、蒸しパンにつけて食べたり、鍋の中で溶き卵でとじますと一層このソースを味わうことができます。

管理栄養士 塩谷 さち子 油の使用量を抑えながら、おいしく簡単に作れるよう工夫されています。調味料を計って合わせることで、おいしく仕上がります。中華でよくみられる“とろみ”をつけることで、減塩でもおいしく感じるができます。野菜炒めの野菜は、大きめにカットすることで、咀嚼力もアップしましょう。

主菜 エビチリソース

エネルギー 139kcal
 塩分 1.1g 調理時間 30分

材料 (2人分)

- ・殻付きえび 75g (正味)
- ・油 大さじ1
- ・しょうが(みじん切) 小さじ1
- ・にんにく(みじん切) 小さじ1/2
- ・長ねぎ(みじん切) 1/2本分 (30g)
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・ケチャップ 大さじ1 (完熟トマト)
- ・酒 大さじ1
- ・スープ 100ml
- ・塩 小さじ1/6 (1g)
- ・砂糖 小さじ1
- ・うま味調味料 少々
- ・こしょう 適量
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・酢 小さじ1/2
- ・ラー油 適宜
- ・ブロッコリー 50g

作り方

- 1 えびのひげと足を切り、背に包丁を入れて背わたを抜いて水洗いし、水気を切る。
- 2 1をゆでて七分通り火を通す。
- 3 鍋に油を入れて、豆板醤・しょうが・にんにく・ケチャップを炒め、長ねぎと酒とスープを加える。さらに塩、砂糖、うま味調味料、こしょうを加え、2を入れて味をととのえながら少し煮込む。
- 4 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけ、酢とラー油を加えて、仕上げる。
- 5 ブロッコリーをゆでて添える。

開発の工夫 香味野菜や豆板醤・ラー油の味でおいしくいただける。

アレンジアドバイス 頭をつけたままのえびを使うと、えびの殻とミソのエキスからうま味が出ておいしく仕上がります。白身魚やイカを使って、チリソースで味を付けてもおいしいです。

主食 ごはん

エネルギー 252kcal
 塩分 0.0g 調理時間 45分

材料 (2人分)

- ・米 132g(1合は150g)
- ・水 200ml

作り方

- 1 洗った米を浸水後、炊飯器で炊く。
- 2 炊き上がったら、しゃもじで十字に切りほぐす。
*炊き上がり 1人 150g

副菜 野菜の炒め物

エネルギー 52kcal
 塩分 0.5g 調理時間 15分

材料 (2人分)

- ・チンゲンサイ 適量
- ・にんじん 適量
- ・れんこん 200g 野菜全体で 適量
- ・きくらげ 適量
- ・しめじ 適量
- ・たまねぎ 適量
- ・油 小さじ1・1/2
- ・にんにく(みじん切) 適量
- ・スープ 大さじ1
- ・酒 小さじ1/2
- ・塩 ひとつまみ (0.8g)
- ・さとう 少々
- ・こしょう 少々
- ・水溶き片栗粉 適量

作り方

- 1 野菜はすべて、適当に切り水洗いしておく。
- 2 お湯適量に塩少々(分量外)を加え、1の野菜を火の通りづらい物から順に下ゆでする。
- 3 鍋に油を馴染ませ、にんにくを炒め、2の野菜を入れて炒める。さらに調味料を加え手早く炒めあげ、お皿に盛り付ける。

アレンジアドバイス 季節のおいしい野菜を使って、作ってみましょう。

汁物 加賀太胡瓜とかに風味かまぼこのとろみスープ

エネルギー 37kcal
 塩分 1.0g 調理時間 10分

材料 (2人分)

- ・加賀太きゅうり(きゅうり) 125g
- ・かに風味かまぼこ 30g
- ・卵白 1/2個分
- ・スープ 200ml
- ・塩 小さじ1/5 (1.2g)
- ・砂糖 小さじ1/5 (0.6g)
- ・酒 少々
- ・うま味調味料 適宜
- ・こしょう 少々
- ・水溶き片栗粉 適量

作り方

- 1 加賀太きゅうりの皮と種をとり、粒状に切る。
- 2 かに風味かまぼこはほぐしておく。
- 3 卵白は溶いておく。
- 4 お湯を沸かし、1をサッとゆでてザルにあける。
- 5 鍋にスープを入れて、調味料と4を入れ沸かす。さらに2も加えて味をととのえる。水溶き片栗粉でとろみを付け、3を加えて素早く混ぜ合わせる。

開発の工夫 加賀野菜の一つ加賀太きゅうりと、いつでも手に入るかに風味かまぼこを使って、簡単においしいスープができます。かに風味かまぼこのうま味もアクセントになっています。

アレンジアドバイス かにのおいしい季節には、かにのむき身を使うと、また、違ったおいしさがあります。かに風味かまぼこに水煮任話ゆでかきの順に、塩分量が少なくなります。加賀太きゅうりの代わりに、かぶを使ってもおいしくいただけます。

デザート 豆乳杏仁豆腐

エネルギー 92kcal
 塩分 0.0g 調理時間 30分

材料 (25個分)

- ・調整豆乳(豆乳でも可) 1000ml
- ・エバミルク 1缶(400ml)
- ・生クリーム 100ml
- ・水 375ml
- ・上白糖 120g
- ・杏仁霜 60g (杏仁を粉末にした物)
- ・糸寒天 5g
- ・シロップ 200g
- ・水 40g
- ・グラニュー糖 40g

作り方

- 1 寒天を水洗いして、水に浸しておく。
- 2 鍋に1の寒天と水を入れ、沸騰させて寒天を溶かす、更に上白糖と杏仁霜を加え、焦がさないように混ぜ合わせる。
- 3 2の中の物が溶けたら、火からおろし、調整豆乳、エバミルク、生クリームを混ぜながら、加える。
- 4 こし網等で1回こして、器の中に流しいれる。
- 5 4を冷蔵庫で冷やし、お好みでシロップ等をかける。

開発の工夫 あっさりした甘味が豆乳独特の生々しさを消すので、豆乳が苦手な人でも食べやすい一品です。

アレンジアドバイス 豆乳を使ってもよい。アクセントにフルーツをおいてもよい。

料理人のこだわりポイント 少量で作ると失敗します。なめらかな食感を出すにはこの量がおすすです。

麻婆豆腐



主食 ごはん
主菜 麻婆豆腐
副菜 きのことりんご入り
 彩り野菜のサラダ
副菜 大根の干し貝柱詰め
 オイスターソース
デザート りんご

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 588kcal
 塩分 2.9g
 野菜量 157g

開発チームメンバーからの一言

料理人 川上 清 麻婆豆腐は、麻＝「山椒のしびれる辛さ」、辣＝「唐辛子のピリッとした辛さ」の意味があり、更に多様な調味料とたっぷりのひき肉が、豆腐とよく合います。野菜が少ないことから組み合わせる副菜を野菜の多いものにしました。

管理栄養士 塩谷 さち子 主菜の麻婆豆腐は濃い味。副菜の野菜サラダや、大根はあっさりした味です。濃い味のものと薄い味のものを取り合わせるのも減塩のコツです。

主菜 麻婆豆腐

エネルギー 211kcal
 塩分 1.5g 調理時間 30分

材料 (2人分)
 ・豆腐 2/3丁 (200g)
 ・豚ひき肉 60g
 ・長ねぎ(みじん切り) 10cm (20g)
 ・にんにくの芽 (粗みじん切り) お好みの量
 ・豆板醤 (トウバンジャン) 小さじ1/2
 ・麻痺醤 (マーラージャン) 小さじ1/2
 ・豆豉醤 (トウチジャン) 小さじ1/2
 ・甜麺醤 (テンメンジャン) 大さじ1/2
 ・にんにく(みじん切り) 少々
 ・しょうが(みじん切り) 少々
 ・サラダ油 大さじ1/2 (6g)
 ・ごま油 大さじ1/2 (6g)

(A) ・スープ 75ml
 ・酒 大さじ1/2 (7g)
 ・オイスターソース 大さじ1/2 (8g)
 ・濃口しょうゆ 小さじ1/2 (3g)

・花椒粉 (かしょうこ) 適量
 ・ラー油 適量
 ・水溶き片栗粉 適量
 ・あさつき 少々

作り方

- 豆腐を2cm角ぐらいに切り、ボウルに移し、熱湯に浸しておく。
- 鍋にサラダ油とごま油を入れ、豚ひき肉を炒め、にんにく、しょうがと4種の醤(ジャン)、にんにくの芽を加え更に炒め、長ねぎも加え軽く炒め、(A)の調味料を入れ、味をととのえる。
- 2の中に1の豆腐をザルにあげて水切りしてから煮込み、水溶き片栗粉でとろみを付けて、最後に花椒粉とラー油を加え、盛り付ける。お好みで刻んだあさつきを散らす。

・砂糖 小さじ1/3 (1g)
 ・旨味調味料 少々
 ・こしょう 少々

アレンジアドバイス

中華の調味料・香味野菜のうま味で、塩味が少なくてもおいしくいただけます。このソースに茄子を加えれば「麻婆茄子」、春雨を加えれば「麻婆春雨」と色々な料理に使えます。

主食 ごはん

エネルギー 252kcal
 塩分 0.0g 調理時間 45分

材料 (2人分)

・米 132g(1合は150g)
 ・水 200ml

作り方

- 洗った米を浸水後、炊飯器で炊く。
- 炊き上がった後、しゃもじで十字に切りほぐす。
 *炊き上がり 1人150g

副菜 きのことりんご入り彩り野菜のサラダ

エネルギー 25kcal
 塩分 0.5g 調理時間 20分

材料 (2人分)

・もやし 1/20袋 (10g)
 ・きゅうり 1/10本 (10g)
 ・さやえんどう 5さや (10g)
 ・エリンギ 小1/2 (10g)
 ・えのきたけ 1/10袋 (10g)
 ・りんご 1/16個 (10g)
 ・赤ピーマン 少量 (2.5g)
 ・黄ピーマン 少量 (2.5g)
 ・食用菊花 (紫) 少々
 ・黄にら 少々
 ・りんご酢ドレッシング
 (・りんご酢 小さじ2・1/2 (12g)
 ・塩 小さじ1/6 (1g)
 ・こしょう 少々
 ・サラダ油 小さじ3/4 (3g)

作り方

- もやしは水に10分さらし臭みを抜き、熱湯で1、2分サッとゆでて冷水で冷ました後、水分を切る。
- きゅうりは、細切りにし水にさらした後、水分をきる。
- さやえんどうは、細切りにし、ポイルして冷水にさらした後、水分をきる。
- エリンギは細切り、えのきたけは根元を落としてばらし、熱湯で1、2分サッとゆでて冷水にさらした後、水分を切る。
- りんごは皮をつけたまま細切りにし、塩水につけた後、しばらくしたら水分をきる。
- 赤・黄ピーマンは、種を取り、細切りにして水にさらした後、水分をきる。
- 食用菊花は、花びらをほぐし、酢を入れた湯で1分サッとゆでて冷水にさらした後、水分を切る。
- 黄にらは、長さ4cmに切り熱湯で1、2分サッとゆでて冷水にさらした後、水分を切る。
- 1～8の材料を混ぜてりんご酢ドレッシングであえて皿に盛り付ける。

アレンジアドバイス

りんご酢を使えば簡単にドレッシングができ、色々なサラダに応用できます。季節に応じた野菜を使い、彩りを考えて作ってみてください。

副菜 大根の干し貝柱詰めオイスターソース

エネルギー 57kcal
 塩分 0.9g 調理時間 110分

材料 (2人分)

・だいこん 6cm (180g)
 ・干し貝柱 2個 (10g)
 ・チンゲンサイ 小1株 (60g)
 (・スープ 200ml
 ・オイスターソース 大さじ1/2 (9g)
 ・砂糖 小さじ1/2
 ・薄口しょうゆ 小さじ1/2
 ・うま味調味料 少々
 ・こしょう 少々
 ・ねぎ油 少々

作り方

- だいこんを3cm厚さの輪切りにし、皮をむき、面取りして、中央に貝柱の1.5倍の穴をあけ、1～2分ゆでる。
- 干し貝柱は砂や硬い部分を取り除き、水洗いする。
- チンゲンサイは縦に四つ切りにして水洗いする。
- 1のだいこんに2の貝柱を詰め、バットに並べる。
- 鍋に調味料を入れて沸かし、4のだいこんにかけ入れて、強火で約90分蒸す。(圧力鍋を使うと時間が短縮できます。)
- チンゲンサイを、塩を少々入れたお湯でゆでる。
- お皿に5のだいこんと6のチンゲンサイをきれいに並べ、5の蒸し汁を鍋に移し、片栗粉でとろみをつけ、ねぎ油で香りをつやをつけ、上からかける。汁の1/3量を残す。

※ねぎ油の作り方はP60へ。

アレンジアドバイス

干し貝柱を使うことで、いつもと違うだいこんの味を引き出すことができます。また、時間のない時には、だいこんを干切りにして、ほぐした干し貝柱と共に煮てもおいしいです。貝柱の代わりに挽き肉を詰めても良いでしょう。冬には源助大根を使って作ってみてください。

デザート りんご

エネルギー 43kcal
 塩分 0.0g 調理時間 5分

材料 (2人分)

・りんご 1/2個 (160g)

作り方

- りんごは皮をむき、食べやすい大きさに切る。

豚ときゃべつの唐辛子味噌炒め



主食 ごはん
主菜 豚ときゃべつの唐辛子味噌炒め
副菜 もやし炒め
汁物 トマトと豆腐の
 トロみスープ
デザート フルーツヨーグルト

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 585kcal
 塩分 3.0g
 野菜量 156g

開発チームメンバーからの一言

料理人 川上 清 この料理は甘味噌「甜麺醬(テンメンジャン)」と辛味噌「豆板醬(トウバンジャン)」を使っ
 た、ごはんにか合う一品です。野菜や肉を下ゆですすることで、家庭でも簡単に出来ます。

管理栄養士 塩谷 さち子 きゃべつ、もやし、トマトなど、冷蔵庫にいつもある「身近な食材」を使った簡単でおいしい、
 「野菜をもっと食べたい」レシピです。一度作ってみてください。

<ねぎ油の作り方> *油にねぎを入れ、黒くなるまで加熱した油。香りが良く、つやがあるので、仕上げに使われる。
 (作り方) 1 サラダ油 1ℓを中華鍋に入れ、薄切りにした長ねぎ 1本、皮ごと千切りにした玉ねぎ 1個を加えて熱する。
 2 ねぎが黒くなるまで揚げたら鍋のまま冷ます。油が冷めたら、キッチンペーパーなどでねぎをこし、油だけを冷暗所で保存する。

主菜 豚ときゃべつの唐辛子味噌炒め エネルギー 205kcal 塩分 1.7g 調理時間 30分

材料 (2人分)
 ・豚肉(かたロース肉) 100g
 ・きゃべつ 2~3枚(100g)
 ・ピーマン 1/2個(15g)
 ・長ねぎ 6cm(15g)
 ・干しいたけ 2枚(7g)
 ・にんにく(みじん切り) 少々
 ・油
 ・赤味噌 小さじ1/2(10g)
 ・濃口しょうゆ 大さじ1/2
 ・スープ 大さじ1
 ・砂糖 小さじ1強(3.5g)
 ・ねぎ油 小さじ3/4
 ・豆板醬(トウバンジャン) 少々(小さじ1/6)
 ・水溶き片栗粉 少々
 ・ラー油 少々

作り方
 1 きゃべつをざく切り、ピーマンと長ねぎは乱切りに、干しいたけは水で戻してうす切りにする。
 2 豆板醬(トウバンジャン)以外の調味料をボウルで合わせて、合わせ調味料を作っておく。
 3 お湯を沸かし塩少々(分量外)を加え、きゃべつを先に、続いて豚肉→干しいたけ→ピーマン、長ねぎの順にゆでる。
 4 3をザルにあげ水気を良く切る。
 5 鍋に油を入れ、にんにくと豆板醬(トウバンジャン)を炒め、そこに4を入れ、軽く炒める。
 6 5に2の合わせ調味料を加え良く炒め合わせ、水溶き片栗粉を加え、お好みでラー油を入れる。

開発の工夫 食材をサッとゆでることで、火の通りがよくなるだけでなく、余分な脂肪が落ち、ヘルシーに仕上がります。豚バラ肉>豚かたロース>豚もも肉>豚ヒレ肉の順に脂肪が少なくなります。今回は豚かたロース肉で栄養価計算しました。

アレンジアドバイス どんな肉・野菜でも合うので、料理の幅が広がります。豆板醬(トウバンジャン)の辛さと味噌のコクが、おいしさを引き出します。

主食 ごはん エネルギー 252kcal 塩分 0.0g 調理時間 45分

材料 (2人分)
 ・米 132g(1合は150g)
 ・水 200ml

作り方
 1 洗った米を浸水後、炊飯器で炊く。
 2 炊き上がったら、しゃもじで十字に切りほぐす。
 *炊き上がり 1人 150g

副菜 もやし炒め エネルギー 12kcal 塩分 0.4g 調理時間 10分

材料 (2人分)
 ・もやし 1/2袋(100g)
 ・スープ 小さじ3/4
 ・オイスターソース 小さじ3/4(4.5g)
 ・昆布茶 小さじ1/6(0.6g)
 ・こしょう 少々
 ・砂糖 小さじ1/5(0.6g)
 ・水溶き片栗粉 適量

作り方
 1 もやしは水洗いしておく。
 2 鍋にお湯を沸かし、もやしを入れ再沸騰したらザルにあげる。
 3 鍋に油を馴染ませ、2を入れて炒める。さらに調味料を加え手早く炒め上げ、水溶き片栗粉で仕上げる。

開発の工夫 野菜はサッとゆでて熱い状態で炒めると、シャキッとします。もやしは、オイスターソースと昆布茶で、上品な一品に仕上がります。

アレンジアドバイス もやしのひげを取って調理すると上品に仕上がります。

汁物 トマトと豆腐のトロみスープ エネルギー 59kcal 塩分 0.9g 調理時間 15分

材料 (2人分)
 ・トマト 1/2個(75g)
 ・豆腐 1/4丁(75g)
 ・卵 1/2個(25g)
 ・万能ねぎ 5g
 ・スープ 200ml
 ・酒 少々(2g)
 ・塩 小さじ1/4(1.5g)
 ・砂糖 少々(0.6g)
 ・うま味調味料 少々
 ・水溶き片栗粉 少々
 ・こしょう 少々

作り方
 1 トマトはヘタを取り、熱湯に数秒くぐらせてから冷水に入れて皮を湯むきし、1.5cm角に切る。豆腐も同じ位の大きさの角切りにする。
 2 豆腐をボウルにあげ、そこにお湯をはり、豆腐を温めておく。
 3 鍋にスープと酒を入れ沸かし、1のトマトと2のお湯をきった豆腐を加える。
 4 調味料で味をととのえ、水溶き片栗粉でトロみを付ける。
 5 溶いた卵をまわし入れ、最後に火を止め、万能ねぎ、こしょうを加え混ぜ合わせる。

アレンジアドバイス トマトの旨味がスープに広がります。豆腐の代わりに、あさりなどの貝を使ってもおいしく仕上がります。

デザート フルーツヨーグルト エネルギー 57kcal 塩分 0.0g 調理時間 5分

材料 (2人分)
 ・無糖ヨーグルト 80g
 ・キウイフルーツ 1個(100g)
 ・いちご 2個(30g)

作り方
 1 キウイフルーツは皮をむき、いちごはヘタをとり、食べやすい大きさに切る。
 2 器に1を盛り、無糖ヨーグルトをかける。

アレンジアドバイス 季節の果物の甘みを活かし、おいしくいただきます。1日1回は果物や乳製品を取るよう心がけ、ビタミン、ミネラルを補給しましょう。

鯖の黒酢煮込み



主食 ごはん
主菜 鯖の黒酢煮込み
副菜 空芯菜の辛味入り
 ニンニク炒め
汁物 いちじくの蒸しスープ
 薬膳スタイル

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 597kcal
 塩分 3.0g
 野菜量 156g

開発チームメンバーからの一言

料理人 川上 清 黒酢は中国では豊かな香りから「香醋(こうず)」と言われております、身体にも良い黒酢を、これまた身体にも良い青身の魚「鯖」と合わせました。

管理栄養士 塩谷 さち子 食材は鮮度のよいものを準備しましょう。風味、食感がよく、薄味でもおいしく食べられます。油を適量使うことで減塩でもおいしく感じることができます。汁物は汁の量を控えめにし、塩分を控えましょう。

主菜 鯖の黒酢煮込み

エネルギー 242kcal
 塩分 1.5g 調理時間 30分

材料(2人分)
 ・さば(3枚おろし) 2切れ(120g)
 ・こしょう 少々
 ・薄力粉 適量
 揚げ油 適量
 しょうが 1片(4g)
 ・黒酢 大さじ1と2/3
 ・濃口しょうゆ 大さじ1
 ・砂糖 大さじ1/2(4.5g)
 ・紹興酒(酒) 大さじ1/2(7.5g)
 ・スープ 25ml
 ・季節の野菜(200g)
 ・かぼちゃ 4切れ(60g)
 ・れんこん 4切れ(60g)
 ・ブロッコリー 1/4個(60g)
 ・ミニトマト 2個(20g)

作り方
1 さばは流水で洗い汚れを取り、臭みをとる。水気をふきんなどでふき取り、こしょうをふる。
2 **1**のさばを食べやすい大きさに切り、両面に薄力粉をつける。
3 揚げ油で**2**のさばを揚げる。
4 鍋に調味料を全部沸かし、**3**のさばを入れ、落としふたをして約5分煮込む。
5 煮込んだ**4**を器に盛り付け、しょうがの千切りを上のにせ、蒸した野菜、ミニトマトを添える。

! 開発の工夫
 酸味のきいた黒酢ベースのタレが、さばの臭みを消し、さっぱりといただけます。ヘルシーに仕上げるには、さばにつける小麦粉を薄くし、油はよくきるよう心がけるとよいでしょう。また、フライパンで焼いてもおいしくできます。

主食 ごはん

エネルギー 252kcal
 塩分 0.0g 調理時間 45分

材料(2人分)
 ・米 132g(1合は150g)
 ・水 200ml

作り方
1 洗った米を浸水後、炊飯器で炊く。
2 炊き上がったら、しゃもじで十字に切りほぐす。
 *炊き上がり 1人150g

副菜 空芯菜の辛味入りニンニク炒め

エネルギー 31kcal
 塩分 0.5g 調理時間 10分

材料(2人分)
 ・空芯菜 1束(80g)
 ・にんにく(みじん切り) 2/3片(4g)
 ・たかのつめ(小口切り) 少々
 ・油 小さじ1
 ・スープ 大さじ1/2
 ・塩 小さじ1/6(1g)
 ・砂糖 少々
 ・うま味調味料 少々
 ・水溶き片栗粉 適量

作り方
1 空芯菜は、葉と茎に分け、4~5cmの長さに切る。
2 鍋にたっぷりの湯を沸かし、多めの塩(分量外)を加え、**1**の茎の部分を入れてしばらくゆで、葉の部分を入れて3~5割程、火を通し、水気を切る。
3 スープに分量の塩、砂糖を加えて少し濃い塩味に仕上げしておく。
4 鍋に油を敷き、にんにく、たかのつめを加えて、しばらく熱し、**2**を入れて少し炒めて、**3**を加えて、水溶き片栗粉で仕上げる。

アレンジアドバイス

炒めたにんにくの香りとたかのつめの辛味でおいしく召し上がれます。野菜はサッとゆでた後、鍋で手早く味を絡めて仕上げるのがポイントです。スープの素を使う場合は塩分が含まれているので、塩を少なめに入れるのが良いでしょう。

汁物 いちじくの蒸しスープ薬膳スタイル

エネルギー 72kcal
 塩分 1.0g 調理時間 120分

材料(2人分)
 ・いちじく 2個(80g)
 ・ゆりね 4枚(20g)
 ・ながいも(丸芋)(短冊切り) 1.5cm(20g)
 ・くこの実(水で戻したもの) 適量
 ・鶏肉(一口大) 4個(30g)
 ・白きくらげ 適量
 ・スープ 300ml
 ・塩 小さじ1/3弱(1.6g)
 ・うま味調味料 適量
 ・こしょう 適量
 ・紹興酒(酒) 適量
 ・しょうが 少々

作り方
1 いちじくは、熱湯で1、2分、軽くゆでて、冷水に落として皮をむく。
2 **1**のいちじくに縦に4等分に切れ目を入れる。
3 鶏肉をサッと湯通しして、ザルにあける。
4 スープを一旦沸かし、調味料を加える。
5 器に各食材を入れて、**4**のスープを注ぎ、ふたをして約2時間蒸す。

! 開発の工夫
 澄んだスープの中に、いちじくの自然の甘さが何とも言えず美味。手間はかからないので、時間のある時には、是非、蒸して作ってみてください。蒸さずに鍋で煮て作る場合には、弱火で、スープを濁さないようにしましょう。

アレンジポイント
 ブロック肉でだしをとった場合、とり肉はほぐしてバンバンジーに、豚肉は薄く切ってゆで豚にして召し上がっていただけます。バンバンジーやゆで豚を作る際に、だしをとってみたいかがでしょうか。

アレンジアドバイス
 いちじくを他の果物に代えても良いです。季節の果物で作ってみましょう。

<中華だしのとり方> (作り方) **1** ブロック肉をさっと熱湯に通し、あく抜きをして、汚れを流す。(この湯は捨てる。)
 (材料) ・とりや豚のブロック肉 **2** 鍋に湯を沸かし、**1**を入れ強火で煮る。*肉の臭みを消したいときは、ねぎの青い葉の部分や皮つきのたまねぎ、しょうがの皮等の香味野菜等、お好みで入れても良い。
 (だしをとるだけであれば、とりがらや骨等でも良い) **3** **2**が再度沸騰したら弱火にし、2時間程煮込む。

アレンジポイント
 ブロック肉でだしをとった場合、とり肉はほぐしてバンバンジーに、豚肉は薄く切ってゆで豚にして召し上がっていただけます。バンバンジーやゆで豚を作る際に、だしをとってみたいかがでしょうか。

蒸し鶏の細切り 胡麻ソースかけ



主食 ごはん
主菜 蒸し鶏の細切り
 胡麻ソースかけ
副菜 レタスのひと茹で
 オイスターソース
汁物 酸味と辛味の五目スープ

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 591kcal
 塩分 3.0g
 野菜量 158g

開発チームメンバーからの一言

料理人 川上 清 蒸し鶏の細切りにかける胡麻ソース(棒棒鶏(バンバンジー)ソース)は、淡泊な素材と合わせる
 と、辛みと甘み、コクと香りが複雑に混ざり合い、奥行きのある味を楽しむことができます。

管理栄養士 塩谷 さち子 胡麻ソースの量は好みに合わせて調節してみましょう。かける量を控えめにし、料理の味を意
 識するだけで、味覚神経が活発に働きます。

主菜 蒸し鶏の細切り 胡麻ソースかけ

エネルギー 215kcal
 塩分 1.5g 調理時間 30分

材料 (2人分)

- 鶏むね肉 100g
- きゅうり 1本 (100g)
- トマト 中1個 (80g)
- 調味料A
 - 水 150ml
 - 塩 小さじ1/4 (1.5g)
 - うま味調味料 適量
 - 長ねぎの葉の青い部分 適量
 - しょうがの皮 適量
- こなごんしょう
 ・粉山椒 適量
- 胡麻ソースB (約10人分)
 ※1人あたり大さじ1~2を使用
 - 練りごま 150g
 - 濃口しょうゆ 80g
 - 砂糖 30g
 - 酢 20g
 - ラー油 10g
 - ごま油 20g
 - 長ねぎ(みじん切り) 適量
 - しょうが(みじん切り) 適量

作り方

- 塩水を作る。(調味料Aを合わせて沸かし、冷ましておく。)
- 鶏むね肉を15分程蒸す。冷めたら①に漬けておく。
- きゅうりは細切り、トマトは半月に切る。②の鶏むね肉を細切りにする。
- 胡麻ソースを作る。(調味料Bをすべて混ぜ合わせる。)
- ③を皿に見た目よく盛り付ける。鶏むね肉の上に④をかける。お好みでラー油をかける。

開発の工夫 練りごまのコクと独特の香ばしい風味が、塩の薄さを感じさせない一品です。

アレンジアドバイス 胡麻ソースは冷中華のごまみそや、水で薄めてドレッシング等、幅広い料理に使えます。ごまペーストの代わりに、ピーナッツペースト(甘くないもの)を使ってもおいしくできます。

主食 ごはん

エネルギー 252kcal
 塩分 0.0g 調理時間 45分

材料 (2人分)

- 米 132g(1合は150g)
- 水 200ml

作り方

- 洗った米を浸水後、炊飯器で炊く。
- 炊き上がったら、しゃもじで十字に切りほぐす。
 *炊き上がり 1人 150g

副菜 レタスのひと茹で オイスターソース

エネルギー 17kcal
 塩分 0.4g 調理時間 10分

材料 (2人分)

- レタス 1/4 (100g)
- 塩 少々
- サラダ油 少々
- かけたれ
 - スープ 小さじ3/4
 - オイスターソース 小さじ3/4 (4.5g)
 - うま味調味料 少々
 - こしょう 少々
 - ねぎ油(サラダ油) 少々

作り方

- レタスを水洗いして食べやすい大きさにちぎっておく。
- 鍋にお湯を沸かし、塩とサラダ油を入れて、①のレタスを加え、混ぜながら再び沸いたらザルにあげ、ふきんで軽く押し水気を取り、お皿に盛り付ける。
- かけたれを合わせ、②の上からかける。

開発の工夫 レタスは、ひとゆですることで生とはまた違ったシャキシャキ感がでます。オイスターソースのコクとうま味でいただきます。スープの素を使う場合は塩分が含まれているので、塩を少なめに入れましょう。

※ねぎ油の作り方はP60へ。

汁物 酸味と辛味の五目スープ

エネルギー 107kcal
 塩分 1.1g 調理時間 15分

材料 (2人分)

- たけのこ 15g
- 豚肉または鶏肉 15g
- 干しいたけ 1/2枚(1g)
- 春雨(乾燥)(戻して切る) 5g
- 干し貝柱(戻してほぐす) 小1個(5g)
- かに身 10g
- 豆腐 1/8丁(40g)
- さやえんどう 6さや(10g)
- スープ
 - 酒 少々
 - 塩 小さじ1/5 (1.2g)
 - 濃口しょうゆ 小さじ1/2 (3g)
 - 砂糖 少々(0.6g)
 - 水溶き片栗粉 適量
 - ごま油 小さじ1/2(2g)
 - ラー油 小さじ1/2(2g)
- 卵 1/2個(25g)
- こしょう 適量
- 酢 大さじ1/2(7g)

作り方

- 材料は全て細切りまたは棒切りにしておく。
- 鍋にお湯を沸かし、材料のさやえんどうと豆腐以外、全て順にゆでて、ザルにあげる。
- 豆腐を他の材料と同じ細切りまたは棒切りにしボウルで熱湯に浸して温めておく。
- 鍋に酒とスープを入れ沸かす、そこに②の材料と、③のお湯をきった豆腐、さやえんどうを加える。
- ④に塩、しょうゆ、砂糖を加え、水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油とラー油を加える。
- ⑤に溶いた卵を混ぜ合わせ、最後に火を止めこしょうと酢を加え混ぜ合わせる。

アレンジアドバイス 酸味・辛味・うま味・甘味・塩味がととのったスープです。スープのとろみ具合を少なくして麺を入れますと酸辣麺として、また、中華麺やビーフンなど、どんな麺でもおいしく頂けます。