



# 令和四年度 第2回 健康づくり料理講習会



\*テーマ\* 「免疫力対策メニュー」

【主食】 ごはん（150g）

主食:1.5つ



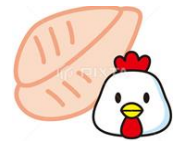
【主菜】 鶏肉のにらソースがけ ★666

主菜:2つ

副菜:1つ

## 材料（2人分）

鶏モモ肉（皮なし）…70g×2切れ	にら …1/3束（約40g）
塩 …少々	しょうゆ …小さじ1
こしょう（白） …少々	酢 …小さじ1
トマト …1個	砂糖 …小さじ1
	ごま油 …小さじ1
	白炒りごま …小さじ1



## 作り方

- ① にらは細かく刻み、にらソースの調味料を全て加えて混ぜ、1時間ほどなじませる。
- ② トマトは洗ってヘタを取り、半月の薄切りにする。
- ③ 鶏肉は余分な脂肪・筋・皮を除き、塩こしょうをふる。
- ④ フライパンを熱し、（皮面から）焼く。きつね色に焼き目が付いたら裏返して火を通す。
- ⑤ 皿にトマトと約1cm幅に切った鶏肉をのせて、①のにらソースを盛り付ける。

【副菜】 長芋サラダ ★667

副菜:1つ

## 材料（2人分）

長芋 …100g	サラダ油 …小さじ2
サニーレタス …40g	レモン汁 …小さじ2
りんご …20g	塩 …ふたつまみ
	こしょう（黒）…適量

## 作り方

- ① 長芋は皮をむき、1cm角に切る。
- ② サニーレタスは2cm角目安に切る。
- ③ りんごはよく洗い、長芋同様の角切りにする。
- ④ ドレッシングの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルに長芋、サニーレタス、りんごを入れて、ドレッシングで和える。

## 【副菜】人参の味噌きんぴら ★668

副菜:1つ

### 材料（2人分）

人参	…中1本（150g）	味噌	…小さじ2
乾燥わかめ	…2g	みりん	…小さじ2
ごま油	…小さじ1	水	…大さじ1

### 作り方

- ① 人参は斜め薄切りにしてから千切りにする。
- ② 乾燥わかめを水で戻す。
- ③ 調味料を混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に油を熱し、①の人参を炒める。
- ⑤ ③の調味料を加えて全体にからめ、②のわかめを加えて軽く炒めて仕上げる。



## 【デザート】甘酒プリン ★669

### 材料（2人分）

甘酒（砂糖不使用、米麴）	…160cc
牛乳	…80cc
ゼラチン	…5g
いちごジャム	…小さじ2



### 作り方

- ① 分量の牛乳を電子レンジで1分加熱する。（80度以上）
- ② 牛乳にゼラチンを振り入れて溶かす。※溶けきらなければ再度加熱する。
- ③ ②に甘酒を加えて混ぜ、茶こしで濾す。器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ いちごジャムを少量の水（分量外）でのばし、甘酒プリンの上のにのせる。

## Memo

### 【にらソース】（約6人分）

にら	…1束（120g）
しょうゆ	…大さじ1
酢	…大さじ1
砂糖	…大さじ1
ごま油	…大さじ1
白炒りごま	…大さじ1

※にらの辛味が気になる場合は、酢以外の材料を混ぜてレンジで2分程加熱し、酢を加えて下さい。

～ 豆腐、蒸し茄子、納豆、焼き魚（タラや鱈など）にかけても美味しいです ～

