

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室



メニュー

- ◎ご飯
- ◎鶏とさつまいもの甘辛煮
- ◎豆苗とかまぼこの胡麻和え
- ◎きのこの味噌汁
- ◎くだもの

一人前あたり

- エネルギー：655 kcal
- たんぱく質：32.9 g
- 脂質：16.1 g
- 炭水化物：101.4 g
- 食塩相当量：2.9 g



鶏とさつま芋の甘辛煮

材料

• 鶏もも肉	120 g	Ⓐ 水	50 ml
• さつま芋	80 g	鶏がらスープ	0.5 g
• いんげん	10 g	砂糖	7 g
• サラダ油	4 g	醤油	5 g
• 塩	0.3 g	酒	7 g
• コショウ	0.1 g		

作り方

- ① いんげんは下茹でし、長さ1~2cmに切っておく
- ② 鶏の皮目にフォークで穴を開け、塩・コショウをもみ込む
- ③ さつま芋の皮を良く洗って、厚さ1.5cmの半月切りにする
- ④ さつま芋を切ったらすぐに水にさらし、さらに面取りをする
- ⑤ 厚手の鍋にサラダ油をしき中火で熱する
- ⑥ 鶏肉を入れ、皮目にこんがり焼き色が付くように全体を焼く
- ⑦ 水気を切ったさつま芋を加えてさらに炒める
- ⑧ 鍋にⒶを加えて煮立たせる
- ⑨ 落しぶたをし弱めの中火で20分、竹串がすっと通るくらいまで煮る
- ⑩ 少し煮汁が残るくらいで火を止め、いんげんを加えて混ぜる
- ⑪ あら熱が取れるまでそのまま冷まし、器に盛る



豆苗とかまぼこの胡麻和え

材料

• 豆苗	50 g
• かまぼこ	10 g
② すりごま	1.5 g
砂糖	1 g
↓ 醤油	2 g

作り方

- ① 豆苗は根元を切って半分にし、かまぼこは細切りにする
- ② 鍋に湯を沸かす
- ③ 豆苗を10秒ほどさっと茹でて冷水にとり、水気をしぼる
- ④ ボウルに②を入れてよく混ぜる
- ⑤ 豆苗、かまぼこをボウルに加えて和える

きのこの味噌汁

材料

• なめこ	10 g
• まいたけ	10 g
• えのき	10 g
• ねぎ	10 g
• 水	150 ml
• 白味噌	10 g
• 顆粒だし	0.5 g



作り方

- ① なめこは湯通しする
- ② えのきは石づきを取って半分に切る
- ③ まいたけは食べやすい大きさに切る
- ④ ねぎは厚さ3mmくらいの斜め切りにする
- ⑤ 鍋に分量の水を沸かし、きのことねぎをさっと煮る
- ⑥ 顆粒だしを加えひと煮立たせる
- ⑦ 火を止めて味噌を溶き入れる