

# TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室



## メニュー

- ◎ご飯
- ◎鶏肉のハニーマスタードソース
- ◎きのこのマリネ
- ◎きゃべつのコンソメスープ
- ◎果物

## 一人前あたり

- エネルギー：550 kcal
- たんぱく質：22.7 g
- 脂質：19 g
- 炭水化物：68.9 g
- 食塩相当量：2.7 g



## 鶏肉のハニーマスタードソース

### 材料

• 鶏もも肉	90 g	● A 粒マスタード	8 g
• 塩	0.2 g	↓ はちみつ	10 g
• コショウ	0.01 g	↓ しょう油	4 g
• 片栗粉	5 g	• ジャガ芋	60 g
• オリーブ油	2 g	• レタス	50 g
(なければサラダ油)		• ミニトマト	10 g

### 作り方

#### POINT

ポリ袋に入れて  
フリフリすると均一  
に粉をまぶせます♪

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょう、片栗粉をまぶしておく
- ② レタスは適当な大きさにちぎり、洗って水気を切っておく
- ③ ミニトマトは洗ってから半分に切る
- ④ ジャガ芋は皮をむいて乱切りにしてゆで、柔らかくなったらゆで汁を捨てる
- ⑤ 弱火で鍋をゆすりながら、水分を飛ばして粉吹きしておく
- ⑥ ● A の調味料を混ぜ合わせておく
- ⑦ フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を皮目の方から焼く
- ⑧ こんがりしたら裏返し、火が通るまで中火で焼く
- ⑨ 火が通ったら一旦火を止め、余分な脂をキッチンペーパーで拭き取る
- ⑩ 再び火を点けて ● A の調味料を加え、鶏肉にからめる
- ⑪ 器に、レタス、トマト、ジャガ芋、鶏肉を盛ったら完成！



## きのこのマリネ

### 材料

・しめじ	20 g
・えのき	20 g
・エリンギ	20 g
・ツナ水煮缶	15 g
ⓑ 酢	10 g
砂糖	2 g
↓ 塩	0.1 g

### 作り方

- ① きのこは全て石づきを取る
- ② しめじをほぐす
- ③ えのきは半分の長さに切る
- ④ エリンギは3～4cmほどの長さの短冊切りにする
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、さっと茹でてざるに取る
- ⑥ 流水で冷まして水気をきる
- ⑦ ⓑ の調味料を合わせ、水気を切ったツナ、きのこを和える

## きゃべつのコンソメスープ

### 材料

・きゃべつ	20 g
・水	150 ml
・コンソメ	2 g
・塩	0.1 g



### 作り方

- ① きゃべつは3cmくらいの角切りにする
- ② 鍋に湯を沸かしてきゃべつを煮る
- ③ 柔らかくなったら調味料を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める