

*** 献立特集 ***



名古屋コーチンもも肉の鍋照り焼き

調理時間：20～25分 505cal(一人分) 材料4人分

名古屋コーチンもも肉 2枚

片栗粉 大さじ2～3

赤・黄ピーマン 各1/2個

緑ピーマン 1個

しめじ 1/2パック (50g)

サラダ油 大さじ1

(A) 薄口醤油 大さじ2 酒 大さじ2

はちみつ 大さじ2 塩・こしょう 少々

- 〈1〉名古屋コーチンもも肉は2cm厚さのそぎ切りにする。ピーマンはひと口大にし、しめじは根元を切り、小房に分ける。
- 〈2〉サラダ油大さじ1/2でピーマンとしめじをさっと炒めて、塩、こしょうで調味する。
- 〈3〉フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、片栗粉をまぶしたもも肉を皮を下にして、両面こんがり焼いて(A)を加え、汁がなくなるまでからめる。
- 〈4〉肉を皿に盛り、(2)を加える。

*** 献立特集 ***



かにかまとキャベツのマヨネーズサラダ

調理時間：10～15分 144cal(一人分) 材料4人分

かにかまぼこ 4本

キャベツ 2枚

冷凍コーン (ホール) 100g

乾燥わかめ 2g

かいわれ 1/2パック

マヨネーズ 大さじ4

塩・こしょう 少々

- 〈1〉かにかまぼこは4等分にし、細く裂く。
- 〈2〉キャベツは2cm角切りにし、熱湯でさっと茹でて水気を切る。コーン、わかめはさっと茹でて水を切り、かいわれは根元を切っておく。
- 〈3〉〈1〉〈2〉を合わせ、マヨネーズ、塩、こしょうで和える。

*** 献立特集 ***



シーフードパスタ我が家風

調理時間：20～25分 395cal(一人分) 材料4人分
スパゲッティ 300g 塩 小さじ1/2
あさり 200g 玉ねぎ 1/2個
にんにく 1かけ 冷凍シーフードミックス 200g
オリーブ油 大さじ2
(A) 白ワイン 80cc 顆粒コンソメ 小さじ2
こしょう 少々 刻みパセリ 適量

- 〈1〉 にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 〈2〉 フライパンにオリーブ油を入れにんにくを加え、香りが出てきたら玉ねぎとあさりを炒め、解凍したシーフードミックスを加え炒め、(A)で調味する。
- 〈3〉 〈2〉に茹でたスパゲッティを加え、ひと混ぜし、器に盛り、刻みパセリをかける。

*** 献立特集 ***



トマトのレモンドレッシングサラダ

調理時間：10～15分 89cal(一人分) 材料4人分
トマト 2個
ツナ缶 1缶 (90g)
レタス 2枚
レモン 1/4個
かいわれ 少々
(A) レモン汁 大さじ2 酢 大さじ1
薄口しょうゆ 大さじ1 砂糖 大さじ1/2
塩・こしょう 少々

- 〈1〉 トマトは2cm角に切り、ツナ缶は油を切ってほぐし、レタスは小さめにちぎる。レモン1/4個はいちょう切りにする。
- 〈2〉 (A)を合わせて〈1〉をよく混ぜる。

*** 献立特集 ***



キウイのヨーグルト和え

調理時間：5～10分 73cal(一人分) 材料4人分

ゴールデンキウイ 4個

プレーンヨーグルト 100g

砂糖 大さじ1

チェリー(缶詰) 4個

- <1> キウイは飾り切りをする。プレーンヨーグルトと砂糖を合わせておく。
- <2> 皿に材料を彩りよく盛り付ける。

*** 献立特集 ***



牛肉のなすロール焼き

材料4人分 牛もも薄切り 12枚

なす 中1・1/2本

小麦粉 適宜

油 大さじ1

ししとう 8本

塩 少々

(A)

砂糖 大さじ1

みそ 大さじ2

しょうゆ 小さじ1

酒 大さじ2

水 大さじ2

- <1> なすはへたを取って、たてに4つ割りにし、牛肉で巻いて小麦粉をまぶす。
- <2> フライパンに油(半量)をひいて、穴をあけたししとうを焼いて取り出す。次に残りの油をひいて(1)をころがしながら焼く。
- <3> 混ぜ合わせた(A)をからめて、ししとうと共に皿に盛る。

*** 献立特集 ***



ヘルシーパンプキングラタン

調理時間：25～30分 260cal(一人分) 材料4人分

かぼちゃ(冷凍) 150g

ロースハム 3枚

玉ねぎ 80g

サラダ油 大さじ1

塩、こしょう 少々

ホワイトソース(缶詰) 1缶(280g)

ピザ用ミックスチーズ 100g

パン粉 大さじ2～3

パセリ 少々

- <1> ロースハムは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- <2> サラダ油を熱し、(1)を炒め、ホワイトソースを加え、塩、こしょうをする。
- <3> グラタン皿に(2)を入れ、かぼちゃを並べ入れ、ピザ用チーズとパン粉をちらし、200℃のオーブンで10～15分焼く。

*** 献立特集 ***



スイカと抹茶白玉のみつけ

材料4人分 スイカ 200g

メロン 小1(200g)

白玉粉 50g

抹茶 少量

水 適宜

(A)

砂糖 大さじ4～5

レモン汁 大さじ1

- <1> (A)でシロップを作り、冷やしておく。
- <2> スイカ、メロンは好みの形に切る。白玉粉と抹茶を合わせ、少量の水を加えてこねる。小さく丸めてゆでで冷ます。
- <3> <2>を器に盛り、(1)をかける。