

ゆで鶏と塩もみきゅうりの冷やし中華

材 料	1人分		3人分		4人分	
皮無しむね肉	80 g		240 g	1枚	320 g	
きゅうり	50 g		150 g		200 g	2本
セロリ	30 g		90 g	1本	120 g	
白ネギの青いところ	適量		適量		適量	
にんにく	適量		適量		適量	
酒	10 g		30 g		40 g	
水	150ml		450ml		600ml	
A しょうが	5 g		15 g		20 g	
濃口しょうゆ	12 g		26 g		48 g	
酢	10 g		30 g		40 g	
砂糖	1 g		3 g		4 g	
ゆで汁	15ml		45ml		60ml	
ごま油	2 g		6 g		8 g	
中華麺		1玉		3玉		4玉

作り方

- ① きゅうりは斜め輪切りにしてせん切り、セロリは筋を取ってせん切り それぞれ塩もみ
それぞれ塩もみ（塩は分量外）一度サッと洗って水気を絞る
- ② 鍋に水、白ネギの青いところ、にんにくのスライス、鶏胸肉を入れて自ら強火で沸騰
沸騰したら弱火にしてアクをとりながら6～7分ゆでる
ゆであがったらそのまま冷ます
- ③ Aをよく混ぜてごま油も合わせておく
- ④ 中華麺を好みにゆでて氷水でしめ水気を切る
- ⑤ めんを盛り付け、ゆで鶏をそぎ切りにして盛り付けきゅうり、セロリを盛り付けて
たれを毛ける

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 維 g	塩 分 g
389	28.9	5.6	87	1.4	3.3	2.2

材 料	1人分		3人分		4人分	
卵	60 g	L1個	180 g	L3個	240 g	L4個
カニかま	14 g	2本	42 g	6本	56 g	8本
濃口しょうゆ	2 g		6 g	小さじ1	8 g	
みりん	1 g		3 g		4 g	
ごま油	2 g		6 g		8 g	

- ① カニかまは半分に切りほぐす 卵はときほぐす
- ② 卵と調味料をよく混ぜ、カニかまを加えて混ぜる
- ③ フライパンに油を熱して②を入れて大きく混ぜ、半熟状態で止める

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 維 g	塩 分 g
125	9.2	8.3	48	1.1	0	0.8

トマトと白ネギの塩こぶ和え

白ネギの	1人分		3人分		4人分	
トマト	100 g	中1/2個	300 g	中1.5個	400 g	中2個
白ネギ	10 g		30 g		40 g	
塩こぶ	2 g		6 g		8 g	
ごま油	1 g		3 g		4 g	

作り方

- ① トマトはヘタを取って2cm角に切る。白ネギは白髪ねぎにする
- ② ①を塩こぶと合わせてからごま油を混ぜる

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 維 g	塩 分 g
34	1.2	1.1	20	2	5.1	0.3

水ようかん(粒あん)

材 料	6～8個分
ゆであずき缶	150 g
水	200ml
粉寒天	2 g
砂糖	27 g 大さじ3

作り方

- ① 水と粉寒天を鍋に入れ、強火で沸騰させ、弱火にして1分煮る
砂糖を入れて再沸騰させ火を止めあずき缶を加えてよく混ぜ、冷水につけながら混ぜて38℃くらいになったらかたに置いて冷やし固める

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 維 g	塩 分 g
全量 434	6.6	0.6	22	2.1	6.7	0.3