

## 鶏肉のビネガー煮込み

材料	1人分		3人分		4人分	
鶏もも肉	120 g		360 g		480 g	2枚
塩	少々		少々		少々	
玉ねぎ	50 g		150 g		200 g	中1個
じゃが芋	50 g		150 g		200 g	大1個
ミニトマト	45 g	3個	135 g	9個	180 g	12個
にんにく(みじん切り)	3 g		9 g		12 g	2片
オリーブオイル	2 g	小さじ1/2	6 g		8 g	小さじ2
チキンコンソメ	1 g		3 g		4 g	
水	100ml		300ml		400ml	
赤ワインビネガー	15 g		45 g		60 g	
かたくり粉	3 g		9 g		12 g	
水	5 g		15 g		20 g	

## 作り方

- ① 玉ねぎは10cm幅のくし切り、じゃが芋は皮をむいて1cm幅の輪切り、ミニトマトは縦半分にする
- ② 鶏もも肉は1人3～4切れに切り、塩を振ってまぶす  
フライパンに油の半量を入れて温め皮目を下にして入れ、焼き色がついたら裏返して両面焼く  
(何度もひっくり返さない) 焼けたら取り出しフライパンを拭く
- ③ 残りの油を入れてにんにくのみじん切りを入れ弱火で加熱。香りが出たら①を中火で炒める
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら②を戻し、赤ワインビネガーを加えて一煮立ち  
赤ワインビネガーを加えて煮立ったら蓋をして煮る。水溶き片栗粉でとろみを付けて盛り付け

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
352	22	19.3	25	1.3	2.3	1.2

## にんじんのポタージュ

材料	1人分		3人分		4人分	
にんじん	80 g		240 g	1/2個	320 g	大2本
玉ねぎ	25 g		75 g		100 g	1/2個
牛乳	60 g		180 g		240 g	
Aチキンコンソメ	1 g		3 g		4 g	
バター	5 g		15 g		20 g	
塩	少々		少々		少々	
こしょう	少々		少々		少々	
パセリ(みじん切り)	少々		少々		少々	

## 作り方

- ① にんじん、玉ねぎは薄切り。にんじんは600W電子レンジ煮ラップをしてやう5分加熱
- ② フライパンに玉ねぎ、にんじんを入れて中火にかけ、炒める。しんなりしてきたら水、チキンコンソメ、バターを加えて蓋をして 暫く煮る
- ③ 煮えたら火から下ろして粗熱をとり、ミキサーにかける。  
鍋に戻して牛乳でミキサーを洗うようにしてさらえる。塩、こしょうで味w調える

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
118	3	6.5	95	0.3	2.4	1.0

## ベーコンサラダ

材料	1人分		3人分		4人分	
しゅんぎく	25 g		75 g		90 g	
レタス	25 g		75 g		90 g	
ベーコン	10 g		30 g		40 g	
オリーブオイル	15 g		45 g		60 g	
レモン汁	7.5 g		22.5 g		30.0 g	
からし粒マスタード	3 g		9 g		12 g	
しお	少々		少々		少々	
こしょう	少々		少々		少々	

### 作り方

- ① 春菊は洗って水気を取り、ちぎっておく。レタスも同様にする

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
74	2.3	6	45	0.7	1.4	0.7

## カップケーキ

材料	1人分		3人分		4人分	
ホットケーキミックス	25 g		75 g		100 g	
卵	10 g		30 g		40 g	
グラニュー糖 a	10 g		30 g		40 g	
サラダ油	6 g		18 g		24 g	
牛乳	20 g		60 g		80 g	
生クリーム	20 g		60 g		80 g	
グラニュー糖 b	4 g		12 g		16 g	
イチゴ	20 g	1個	60 g	3個	80 g	4個

### 作り方

- ① ボウルに卵、グラニュー糖、サラダ油を入れて、持ったりするまで泡だて器で混ぜる  
 ② ホット  
 ③ ケーキミックスを加えて牛乳を少しずつ加えながら混ぜる、カップケーキ型に入れ160℃で20分くらい焼き上げる  
 ④ 生クリームにグラニュー糖を入れしっかり泡立てる。焼きあがったケーキの粗熱が取れたら上に絞って、イチゴをのせる

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
323	4.4	17.8	68	0.4	0.7	0.3