

椎葉村食生活改善推進協議会



季節の野菜ごはん

「菜豆腐の柚子こしょうあんかけ」は椎葉の特産品でもある菜豆腐を使った1品。あんかけにする事でどなたでも食べやすくしています。野菜をたっぷり使ったメニューです！

食事バランスガイド

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ひえごはん (150g)	1.5				
油淋鶏 (ユーリンチー)			1		
菜豆腐の柚子こしょうあんかけ		1	1		
里芋のごま味噌和え		1			
野菜スープ		1			
季節の果物					1
1食分の合計	1.5	3	2	0	1

1食分 エネルギー705kcal

たんぱく質27.1g

脂質19.8g

炭水化物89.9g

野菜・きのこ・海藻使用量 130g

食塩相当量 2.4g

主菜 油淋鶏 (ユーリンチー)

材料/1人分

	鶏もも肉	40 g
A	紹興酒	大きじ1/4
	しょうゆ	小さじ1/6
タレ	しょうゆ	大きじ1
	酢	大きじ1
	砂糖	小さじ2/3
	赤とうがらし	お好みの量で
	レタス	10 g
	小ねぎ	5 g
	片栗粉	適量
	揚げ油	適量

作り方

- 1 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
タレの材料は合わせておく。
- 2 鶏肉の内側から、1cm間隔で皮を切らない程度に包丁で切れ目を入れる。
- 3 **2**に**A**をもみ込んで10分間おき、下味をつける。
- 4 **3**の水分をペーパータオルで拭き取る。
- 5 片栗粉を肉の切り目まで行き渡るように全体にまぶし付ける。
- 6 鍋に油を180℃に熱し、**5**を入れてきつね色になるまで、3分程度揚げる。
- 7 仕上げに強火にし、30秒ほどパリッとなるように揚げる。
- 8 器にレタスを敷き、**7**を盛ってタレをかける。最後に小ねぎを飾る。

副菜1 菜豆腐の柚子こしょうあんかけ

材料/1人分

	菜豆腐	75 g
	塩こしょう	少々
	片栗粉	適量
	にんじん	25 g
	しいたけ	10 g (1枚)
	小松菜	30 g (1株)
A	柚子こしょう	小さじ1/6
	めんつゆ (ストレート)	大きじ1・1/2
	酒	大きじ1・1/2
	ごま油	適量
	水溶き片栗粉 (片栗粉:水=1:2が目安)	

作り方

- 1 菜豆腐は食べやすい大きさにして、キッチンペーパーで包みレンジで3~4分加熱をし、重石をしてしっかり水気を切り、塩こしょうを少々する。
- 2 **1**に片栗粉をまぶして、ごま油をひいたフライパンで両面とも焼く。
- 3 にんじんは千切り、しいたけは薄くスライスし、小松菜は3cmに切っておく。
- 4 フライパンにごま油を熱し、**3**の野菜類を炒め、**A**の調味料を入れてひと煮立ちさせる。
- 5 水溶き片栗粉でとろみをつけて、**2**の上にかけて出来上がり！

副菜2 里芋のごま味噌和え

材料/1人分

	里芋	100 g
A	白みそ	大きじ1/2
	酒	大きじ1/2
	砂糖	小さじ1強
	薄口しょうゆ	小さじ2/3
	白すりごま	小さじ1/2強

作り方

下準備: 里芋は泥を落とし綺麗に洗っておく。

- 1 耐熱ボウルに里芋を入れラップをし、電子レンジで、中に火が通るまで加熱する。
- 2 **1**の粗熱が取れたら皮をむく。
- 3 鍋に**A**の調味料を入れ、弱火で混ぜながら加熱し火から下ろす。
- 4 **3**に**2**を入れて、混ぜ合わせる。
- 5 最後に白すりごまをかけて完成！

副菜3 野菜スープ

材料/1人分

	ごぼう	20 g
	にんじん	10 g
	しいたけ	10 g (1枚)
	ねぎ	10 g
	だし汁	400 mL
	しょうゆ	大きじ1/2

作り方

- 1 しいたけは、薄くスライスする。
- 2 ごぼうはさがきにして水にさらしアクをとる。
- 3 にんじんは食べやすい大きさに切る。
- 4 だし汁で**1**~**3**を煮てしょうゆを加え、最後に小口切りしたねぎを入れて完成。

果物 季節の果物

材料/1人分

	柿	70 g
--	---	------