

7  
とりから菜鮮丼

市販のから揚げを使い簡単丼に



## 食材量(2人分)

鶏肉のから揚げ	4個
卵	2個
にら	1/2束
にんじん	1/4本
ご飯	茶碗2杯
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1・1/2
水	100cc

## ■作り方■

- 1 鶏肉のから揚げは一口大に切り、にらは4cmの長さに切る。にんじんは4cm長さのせん切りにする。
- 2 鍋にめんつゆ、水を入れ、にら、にんじんを入れ、上から揚げを並べる。
- 3 煮立ったら、溶き卵を入れ、半熟状態になったら火を止める。
- 4 ③をご飯のうえに盛り付ける。

😊 1人分

21.6g	17.5g	2.0g
たんぱく質	脂質	塩分

520 kcal

## キャベツと手羽のポトフ

和風味のさっぱり煮込み



## 食材量(2人分)

キャベツ	1/2玉
鶏手羽先肉	4本
だし汁	2.5カップ
塩・こしょう	適宜

## ■作り方■

- 1 キャベツは芯ごと4等分に切る。
- 2 鶏手羽先肉は軽く塩をしてフライパンで焼く。(軽く焦げ目がつく程度)
- 3 鍋にキャベツ、鶏手羽先肉、だし汁を入れ20分煮る。
- 4 塩・こしょうで味をととのえる。

😊 1人分

11.6g	6.5g	1.1g
たんぱく質	脂質	塩分

165 kcal

## 食材量(2人分)

## 【鶏団子】

鶏ひき肉	100g
ヨーグルト	大さじ1
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2

ブロッコリー	200g
豆乳	1カップ
サラダ油	大さじ1/2
塩・こしょう	少々

## ■作り方■

- 1 鶏団子の材料をすべてよく混ぜ、フライパンにサラダ油を熱し中火で焼く。
- 2 ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 鍋に湯1/2カップとブロッコリーを入れ、ふたをして2分ほど煮る。
- 4 ③に①を加え加熱し、さらに豆乳を加え一煮立ちさせ、塩・こしょうで味をととのえる。



1人分

198 kcal

18.6g	9.4g	1.2g
たんぱく質	脂質	塩分

8  
ブロッコリーと鶏団子の豆乳煮

鶏ひき肉にヨーグルトを加え軟らかい団子に