



★出来上がり★

フレママクッキング



タンドリーチキン

<2人分>

鶏もも肉 200g
 塩 0.8g★
 こしょう 少々

A { プレーンヨーグルト 30g
 ケチャップ 大さじ1
 カレー粉 小さじ1/4
 パプリカ粉 小さじ1/8
 にんにく 1g
 生姜 1g

- ① 鶏肉に塩・こしょうをふる。
- ② にんにく、生姜はすりおろす。
- ③ Aを合わせる。
- ④ ③に①を30分程度漬け込む。
- ⑤ オープンを予熱で温めておく。
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷き、④を並べる。
- ⑦ 200度で15分程度焼く。

★塩少々→指2本でつまむ量(約0.5g)
 ★塩ひとつまみ→指3本でつまむ量(約0.8~1g)

<付け合せ>

プチトマト 2個
 サラダ菜 2枚

<粉ふき芋>

じゃが芋 120g
 食塩 0.4g★
 乾燥パセリ 適量

<粉ふき芋>

- ① じゃが芋は皮をむき、一口大に切り、水にさらす。
- ② 鍋にじゃが芋を入れ、柔らかくなるまで茹で、ざるに上げる。
- ③ 再び鍋に戻し、弱火で鍋を揺すりながら水分を飛ばす。
- ④ 塩とパセリを加え、均一になるように混ぜる。

~1人分~

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
272kcal	18.5g	14.8g	35mg	1.2mg	1.0g

キャベツと桜えびのぽん酢和え

<2人分>

キャベツ 120g
 小松菜 40g
 桜えび 8g

A { ぽん酢 大さじ2/3
 刻みのり 大さじ1/3
 ごま油 小さじ1/4

- ① キャベツは太めの千切り、小松菜は2cmに切る。
- ② ①を茹で、ざるに上げて水を切る。(この時に流水で冷やさない)
- ③ 桜えびをから煎りする。
- ④ ②の熱が取れたら水気を絞り、桜えびとAと和える。

~1人分~

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
35kcal	4.2g	0.8g	135mg	0.9mg	0.4g

大根と厚揚げのみそ汁

<2人分>

大根 100g
大根の葉 適量
人参 20g
厚揚げ 1/2枚 (1枚150g)
だし汁 300ml
みそ 大さじ2/3

- ① 大根はいちょう切りにし、皮をむき1cmのくし形に切り、葉は小口切りにする。厚揚げは油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁に大根を入れ火にかけ、煮立ったら厚揚げも加え、大根が柔らかくなるまでふたをして煮る。
- ③ 大根が柔らかくなったら葉を加え少し煮る。
- ④ みそを溶き一煮立ちさせ、火を止める。

～1人分～

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
84kcal	6.0g	4.4g	182mg	1.9mg	0.9g

牛乳かん

<2人分>

粉寒天 0.5g
水 100cc
砂糖 大さじ2 (18g)
牛乳 80g
みかん缶 40g

- ① 鍋に粉寒天と水を入れ混ぜ、火にかけて2分ほど沸騰させ、砂糖を入れる。
- ② 砂糖が溶けたら火を止めて、①に牛乳を入れてよくかき混ぜる。型にみかんを入れ、そこに①を流しいれ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

～1人分～

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
75kcal	1.4g	1.5g	46mg	0.1mg	0g

合わせだしの作り方

だし昆布 10cm
かつお削り節 20g
水 1ℓ (5カップ)

- ① 鍋に分量の水を入れ、昆布を浸す。
- ② 鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ 沸騰した昆布だしにかつお削り節を入れる。
- ④ 火を止め、かつお節が沈むのを待つ。
- ⑤ ざるにキッチンペーパーを敷き、かつお節をこす。

～1食分～

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
718kcal	33.7g	22.0g	402mg	4.3mg	2.5g

基本のとり方です。
分量はお好みで増減してもOK。
かつおぶしはだしパックを利用
すると便利です。

※白飯150gを含む