

## ～親子で料理～野菜がたっぷり食べられるレシピ

主食

ごはん (150g)

主菜

揚げない酢鶏

副菜

簡単ナムル とん汁



### ● 揚げない酢鶏

#### 材料 (4人分)

鶏もも肉	280g
片栗粉	大さじ1
玉ねぎ	50g
にんじん	40g
ピーマン	60g
しいたけ	30g
水	100ml
トマト	
ケチャップ	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2

#### 作り方

- ①鶏もも肉は一口サイズに切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎは一口サイズに切る。にんじんは皮をむいて一口サイズの乱切りにし、下茹でする。ピーマンはヘタを取り除き、一口サイズに切る。しいたけは軸を切り落とし、一口サイズに切る。
- ②Aを混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①をこんがり焼く。
- ④③をいったん取り出したフライパンで、玉ねぎを透き通るまで炒めたら、にんじん、ピーマン、しいたけを加えてさっと炒める。
- ⑤②をよく混ぜてから加え、とろみがつくまで煮たら鶏もも肉を戻し入れてひと煮たちさせる。

## ● 簡単ナムル

### 材料（4人分）

きゅうり	120g
にんじん	80g
もやし	100g
ごま油	小さじ2
A	しょうゆ 大さじ1
	すりごま 小さじ1
	かつお節 0.5g
	砂糖 小さじ1
	こしょう 少量

### 作り方

- ①きゅうりは千切りにする。  
にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ②フライパンにごま油を引いて中火にかけ、きゅうり、にんじんをしんなりするまで炒めたら、もやしを加えてさっと炒める。
- ③Aを加えて和える。

## ● とん汁

### 材料（4人分）

大根	90g
にんじん	80g
里芋	80g
ごぼう	30g
長ねぎ	60g
豚ロース薄切り肉	40g
だし汁	720ml
みそ	大さじ1・2/3

### 作り方

- ①大根、にんじん、里芋は皮をむいて薄いいちょう切りにする。ごぼうは斜め薄切りにして酢水にさらす。長ねぎは斜め切りにする。豚ロース薄切り肉は一口サイズに切る。
- ②鍋にだし汁、大根、にんじん、里芋、ごぼうを入れて強火にかけ、煮立ったら中火で5分煮る。アクが出たらすくう。
- ③長ねぎ、豚ロース薄切り肉を加えてさらに5分煮たら、みそをとき入れ、ひと煮立ちしたら火をとめる。

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.0
揚げない酢鶏	235	12.3	15.9	16	1.0
簡単ナムル	48	1.5	2.8	27	0.7
とん汁	72	4.0	2.4	31	1.1
合計	607	21.6	21.6	79	2.8