

# 12月のバランス献立



寒い季節には、少しとろみのついたおかずが温まりますね。鶏肉の治部煮は肉に片栗粉をまぶして煮るので、汁にとろみがつきます。また鶏肉のうま味も閉じ込め、柔らかいです。金沢の郷土料理「治部煮」にするには、鶏肉を鴨肉、生揚げを金沢特産のすだれ麩に変えて挑戦してみてください。

※645 kcal、塩分 2.7 g（ごはん 150 g を含む）

## 鶏肉の治部煮

材料（二人分）鶏もも肉皮なし 1 枚（120 g） 酒 小さじ 1 おろし生姜 小さじ 1/2  
片栗粉 小さじ 1 生揚げ半枚（60 g） 人参 5 cm（50 g） かぶ中 2 個（170g） 生しいたけ 2 枚  
春菊半把（80 g） A（砂糖・酒各小さじ 1 醤油小さじ 2 だし汁 1 カップ）

### 作り方

- ①鶏もも肉は一口大のそぎ切りにし、酒とおろし生姜とをまぶししばらく置く。生揚げを一口大にして熱湯をかけて油抜きする。
- ②人参、かぶは皮をむき乱切りにする。春菊はざく切りにする。生しいたけは半分にする。
- ③鍋に A を入れて沸騰したら鶏もも肉を入れて、ひと煮立ちしたら、春菊以外の他の材料をいれ、中火で 15 分程度煮る。
- ④最後に春菊を加えて火を止める。

一人分 217kcal 塩分 1.2 g

## さつまいものおろし和え

一人分 133kcal 塩分 0.4g

材料（二人分） さつまいも小 1 本（100 g） 三つ葉 1/4 把（10 g） 揚げ油適量 塩少々  
A（大根おろし 1/5 本分（200g） 酢 小さじ 2 砂糖 小さじ 1 塩少々）

### 作り方

- ①さつまいもは皮ごと 1.5 cm 角に切って水にさらす。
- ②大根をすりおろしてザルにあげて軽く水気を切る。三つ葉をざく切りにする。
- ③さつまいもの水気をきり、揚げる。
- ④A を合わせ、さつまいもと三つ葉を和える

## 白菜としめじの味噌汁

一人分 43kcal 塩分 1.1 g

材料（二人分）白菜 1 枚（100g） しめじ 1/4 パック（50g） 揚げ小 1 枚 味噌大さじ 1  
だし汁 300 cc

### 作り方

- ①白菜を千切りにし、しめじを小房にわけ。
- ②だし汁に①を入れ、中火で 10 分程度煮て、味噌を溶き入れる