

今日のごはんにどうですか？

1月のバランス献立

今月はチキンドリアです。

熱々のドリアは、身体が温まりますね。鶏肉、エビ、マッシュルーム、ニンニクは、漢方では体を温める食材になります。

三食規則正しく食事をして、冬を乗り切りましょう。

※一人分 605 kcal、塩分 2.6 g



チキンドリア

一人分 470 kcal 塩分 1.0 g

材料 (二人分)

鶏モモ肉	60g
むきエビ	60g
マッシュルーム	80g
ニンニク	1 かけ
タマネギ	1/2 個
ニンジン	小 1/3 本
油	大さじ 1
ごはん	200g
チーズ	1 枚
小麦粉	小さじ 4 強
片栗粉	小さじ 2
コンソメ	1/2 個
牛乳	1 と 1/5 カップ

作り方

- ①鶏モモ肉は1cm大のそぎ切り、マッシュルームは4つ切り、ニンニクはみじん切り、タマネギは1cm大の角切り、ニンジン短冊切りにする。
- ②分量の油で、鶏肉、エビを炒めていったん取り出す。
- ③残りの油を足して野菜を炒め、コンソメと牛乳を加える。
- ④温まったら、②をもどし、小麦粉と片栗粉を水で溶いて加える。
- ⑤器にごはんを入れ、④をかけてチーズをのせ、180度のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

具材でケチャップライスにし、ホワイトソースとチーズをかけて焼いてもいいですね。



野菜スープ

一人分 60 kcal 塩分 0.5 g

材料 (二人分)

ブロッコリー	40g
キャベツ	40g
ゆで大豆	40g
じゃが芋	40
水	400 cc
ローリエ	1 枚
塩	1g
こしょう	少々

作り方

- ①ブロッコリーは小房にわけ、キャベツは一口大、じゃが芋は1cm角に切る。
- ②ブロッコリーを茹でる。
- ③鍋にキャベツ、ゆで大豆、じゃが芋と水、ローリエを入れ、沸騰したら蓋をして、弱火で20分程度ゆっくり煮る。
- ④ブロッコリーを戻し、塩コショウで味を調える。

ひじきサラダ

一人分 75 kcal 塩分 1.1 g

材料 (二人分)

ひじき	3g
きゅうり	1/2 本
パプリカ	1/4 個
シーキチン	30g
マヨネーズ	大さじ 1
すりごま	小さじ 1
こしょう	少々

作り方

- ①ひじきは洗って、湯につけてもどしておく。
- ②きゅうり、パプリカは千切りにする。
- ③①②とシーキチンをマヨネーズとすりごまで和え、こしょうで味を調える。