

## 主菜

メニュー例

### 鶏むね肉と夏野菜の黒酢炒め

お肉と野菜が同時にとれます！  
甘酢ダレで食欲アップ！！

材料	分量 (2人分)	作り方
鶏むね肉	140g	①鶏むね肉は余分な皮をとり、一口大のそぎ切りにしたら、片栗粉をまぶす。 ②なすは一口大の乱切りに、ピーマンも一口大に切る。 ③フライパンに油をひき、なす、ピーマンを炒める。 ④さらに、鶏むね肉を加え、表面に焼き色が付くまで炒める。 ⑤調味液を合わせ、具材とからめる。 ⑥お好みでいりごまをふりかける。
なす	1本	
ピーマン	2個	
片栗粉	適量	
油	適量	
黒酢	小さじ3	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
いりごま	お好みで	



#### ポイント

固くなりがちな鶏むね肉も、そぎ切りにし、片栗粉をまぶすことで柔らかく仕上がります。

#### 1人分栄養素量

エネルギー 319kcal たんぱく質 15.5g 脂質 19.8g 炭水化物 17.5g 食塩 0.9g

### 鮭ときのこのバター風味焼き

蒸し焼きにすることで具材が軟らかくなり  
食べやすくなります！

材料	分量 (2人分)	作り方
生鮭	2切れ	①たまねぎは薄切りに、ぶなしめじは石づきを切り落とし、ほぐす。 ②鮭は塩、ブラックペッパーで下味をつける。 ③アルミホイルの上に、たまねぎ、鮭、ぶなしめじを重ねておく。その上から、しょうゆをかけ、バターをのせる。 ④あたためたフライパンにのせ、中火で5分、弱火で5分蒸し焼きにする。 ⑤お好みでかいわれ大根をかざる。
たまねぎ	1/2個	
ぶなしめじ	1/2パック	
塩	少々	
ブラックペッパー	少々	
バター	8g	
しょうゆ	小さじ1	
かいわれ大根	お好みで	



#### ポイント

どんなきのこでも美味しく作れます。

#### 1人分栄養素量

エネルギー 194kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.5g 炭水化物 5.0g 食塩 0.7g