



## 6月 食セミナーレシピ



※材料は4人分

### 【 夏野菜の炒り鶏風 】

(1人分 152kcal 塩分1.4g)

鶏もも肉	160g
★ { 醤油	小さじ1
★ { みりん	小さじ1
アスパラ	8本
こんにゃく	200g
人参	160g
かぼちゃ	160g
生しいたけ	4枚
サラダ油	小さじ2
ごま油	小さじ2
だし汁	300cc
酒	大さじ2
砂糖	小さじ4
醤油	大さじ2



<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、★をからめる。
- ② アスパラは熱湯で固めにゆでて3cmに切る。こんにゃくは一口大にちぎってゆでる。人参は乱切り、かぼちゃも大きめの乱切りに切る。
- ③ 鍋に2種の油を熱し、鶏肉を入れて炒める。表面の色が変わったら人参、こんにゃく、かぼちゃ、生しいたけの順に入れて炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、だし、酒、砂糖を入れ、煮立ったら弱火にして蓋をし、約10分煮る。しょうゆを加え、さらに10分煮、最後にアスパラを加えて火を強め煮汁をからめて出来上がり。

### 【 ブロッコリーとかにの生姜あえ 】

(1人分 27kcal 塩分0.5g)

ブロッコリー	200g
かに缶	60g
★ { 生姜汁	12g
★ { 酢	32g
★ { 砂糖	2g
★ { 醤油	6g



<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆで、ざるに上げて水気をきって冷ます。★は混ぜ合わせる。
- ② ブロッコリーとかにを混ぜ合わせ、★をかける。

Point!

鶏肉のうま味とコク、かぼちゃの甘みやアスパラの風味がアクセント。低カロリーで歯ごたえのあるこんにゃくやしいたけをプラスしてボリュームアップ。うま味や甘みのある野菜をとりまぜることで、少ない調味料でも十分おいしく仕上がります。ごろごろと大きめに切ることで、満腹感が得られます。