

## 鶏肉の旨味蒸し


材 料	4人分	重 量	作 り 方
鶏もも肉(皮なし)		300 g	① 鶏肉は薄さを均一にし、裏表にフォークで穴をあける。にんにくは薄くスライスし、トマトとじゃがいもは1cm厚さの半月切りにする。じゃがいもは水にさらしてアクを抜く。レタスは適当にちぎっておく。 ② 大き目の鍋にたっぷりお湯を沸かす。 ③ ②の鍋から熱湯をさっと鶏肉にかけて臭みをとる。 ④ ポリ袋に③としょうゆの実、①のにんにくとじゃがいもを入れ、袋の中の空気を出し(パッククッキングのポイント参照)口をしっかり結び、沸騰した鍋に袋ごと入れる。小さい泡が絶えず出ている位の火加減で20分加熱する。その後火を止め蓋をして10分放置する。 フライパンにオリーブオイルを敷き、トマトを両面焼く ⑤ ④を鍋から上げて袋を開き、中の肉とじゃがいもを取り出し、肉を等分になるようになめ薄切りにする。(袋の中のたれは後で使うので捨てないで！) ⑥ 皿にレタスを敷き、肉とじゃがいも、トマトを交互に並べて盛る。 ⑦ 袋に残ったたれをかける。
しょうゆの実		60 g	
にんにく	1かけ		
じゃがいも		150 g	
トマト		200 g	
オリーブオイル	小さじ1	4 g	
レタス		40 g	

**【パッククッキングのポイント】**

- ①高密度ポリエチレンでできている半透明のポリ袋を使用する。(耐熱温度は-30℃～120℃、用途がキッチン用、食品保存用となっているもの。)
- ②袋の中にはある程度余裕をもって入れる。
- ③材料と調味料をポリ袋に入れ、ねじって空気をしっかり抜く。(水圧使用)
- ④98℃のお湯で指定の時間温める。
- ⑤お湯から取り出す時はやけどに注意。



## リボンマリネ ～カレー風味～

材 料	4人分	重 量	作 り 方
にんじん		100 g	① にんじん、きゅうり、ズッキーニをピーラーで1.5～2cm幅の長いリボン状にスライスする。 ② 鍋にお湯を沸かし、にんじん、ズッキーニをさっと湯通しする。 ③ ポリ袋に★を入れて良く振って混ぜ、野菜を入れる。空気を抜きながら結び、袋の上から軽くもむ。 ④ 冷蔵庫で冷やす。 ⑤ 器にかわいく盛る。長い時は調節する(クルクル巻くとお花に変身！)
きゅうり		100 g	
ズッキーニ(黄色)		100 g	
ホールコーン		20 g	
昆布茶	小さじ1	2 g	
酢	大さじ2	30 g	
★ しょうゆ	小さじ1	6 g	
オリーブオイル	小さじ1	4 g	
カレー粉	小さじ1	2 g	

## なすのマヨ味噌田楽

材 料	4人分	重 量	作 り 方
なす		400 g	① なすは半分に切り、実と皮両面にクロス状に隠し包丁を入れ、水にさらし、よく水を切ってから表面で油を塗る。青じそはせん切りにして水にさらす。 ② えのきだけはみじん切りにし、★の調味料と共に耐熱容器に入れ、よく混ぜてから電子レンジで約40秒加熱する。(焦げに気をつけながら小鍋でもよい) ③ フライパンにオープンペーパーをしき、なすを身を下にして置き、ペーパーの下から水を入れて沸騰したら蓋をし約5分蒸す。その後両面焦げ目がつくまで焼く。 ④ ③を器に盛り、②をかけ、しそを乗せる。
青じそ		4枚	
油	小さじ1	4g	
オープンペーパー		適宜	
えのきだけ		30 g	
★ 酒	大さじ1	15 g	
★ 味噌	大さじ1	18 g	
★ マヨネーズ	大さじ1	12 g	



## かんたん緑茶わらびもち

材 料	4人分	重 量	作 り 方
片栗粉	大さじ3	27g	① 片栗粉を同量の水で溶いておく。緑茶を抽出しておく ② 鍋に抽出した緑茶と寒天を入れ1分程沸騰させる。 ③ 弱火にして溶いた片栗粉を入れてもっちりするまで素早くよくかきまぜる。 ④ ボウルに氷水を作っておき、粗熱が取れた③を塊のまま入れる。冷えたら人数分に分ける。 ⑤ 網じゃくしで水を切って器に盛り、小さじ1ずつ黒蜜をかけ、上から小さじ1/2ずつきなこをまぶす。
水	大さじ3	45g	
粉寒天	小さじ3/4	3g	
水		300cc	
緑茶ティーパック		1個	
氷水		適宜	
黒みつ	小さじ4	28g	
きなこ	小さじ2	4g	



## ごはん 1人 150g

1食分の栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	野菜・海藻 きのこ量 (g)
ごはん	252	3.8	0.5	0.0	0.0
鶏肉の旨味蒸し	170	17.1	5.4	1.1	63.5
リボンマリネ カレー風味	34	1.1	1.1	0.4	79.0
なすのマヨ味噌田楽	64	1.8	3.7	0.7	96.5
かんたん緑茶わらびもち	41	0.5	0.2	0.0	0.0
合計	561	24.3	10.9	2.2	239