

しいたけの肉詰め含め煮

【材料・作り方】(2人分)

鶏ひき肉	70g		水	280ml	
生しいたけ	4個	b	だしの素(和風)	1.4g	
白ねぎ	10g		みりん	12g	
a	酒	10ml	c	酒	12ml
	水	10ml		しょうゆ	12g
	片栗粉	3g		さやいんげん	3本
	しょうゆ	2g		片栗粉	1.5g
			しょうが汁	1g	

- しいたけは石づきを取り、かさは格子状に切り目を入れ、軸はみじん切りにする。
- 白ねぎをみじん切りにし、鶏ひき肉と調味料aと一緒に混ぜて種を作る。
- しいたけのかさの内側に薄く片栗粉を振り、②のをせて丸く形作る。
- 鍋に調味料bを入れ中火で煮立てだし汁を作る。
- ③を種を下にして鍋に並べ、煮立てば弱火にし、調味料cを入れて落し蓋をして10分煮、さらに上下を返し、さやいんげんを加えて5分煮る。



【1人当たりの栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
111	9.6	3.1	9.0	1.9	1.4
kcal	g	g	g	g	g

Check!

しいたけはかさが開ききっていない新鮮なものを使ってください。

レシピ作成: 梶本 有里子(2年)

鶏の軟骨煮

【材料・作り方】(2人分)

鶏軟骨	100g	
水	100ml	
砂糖	7g	
a	しょうゆ	7g
	みりん	7g
	苺ジャム	10g
ミニトマト	15g	

- 水と調味料aを鍋に入れて加熱し、沸騰したら軟骨を入れる。
- あくをとった後、苺ジャムを入れて中火で煮る。
- 30分くらい煮込む。



【1人当たりの栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
63	6.6	0.2	8.5	0.2	1.0
kcal	g	g	g	g	g

Check!

軟骨を煮込むことで、やわらかいけれどよくかめるレシピにしました。豚軟骨でも作れます。

レシピ作成: 林 伶香(2年)

かみかみスパニッシュオムレツ

【材料・作り方】(2人分)

卵	120g	ミニトマト	30g	
鶏ひき肉	70g	プロセスチーズ	20g	
生しいたけ	20g	a	塩	0.6g
れんこん	100g		こしょう	少々
ほうれんそう	16g		しょうゆ	4g
たまねぎ	70g		オリーブ油	16g
にんじん	30g			

- ほうれんそうはゆでた水気をよく絞り、3cmに切る。
- ミニトマトを半分に切る。
- 卵、鶏ひき肉以外の材料をさいの目切りにする。
- フライパンに油の半量を熱し、鶏ひき肉と③を炒め、調味料aで味を整える。
- 溶いた卵と①②④を合わせ、残った油をフライパンに入れて弱火でじっくり焼く。
- 皿に盛りつけ、ケチャップをかける。



【1人当たりの栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
329	19.3	19.9	17.3	2.9	1.6
kcal	g	g	g	g	g

Check!

材料を大きく切ることでかむ回数が増えます。

レシピ作成: 宮脇 加奈(2年)