

メニュー7

◎鶏のさっぱり煮

◎切干し大根のからしマヨサラダ

◎大豆のお肉（ダイズラボ）を使ったお味噌汁



◎鶏のさっぱり煮

材料(2人分)

鶏手羽元	6本	
ゆで卵	2個	
ブロッコリー	適量	
生姜	1かけ	
ニンニク	1かけ	
穀物酢	1/2カップ	A
醤油	1/4カップ	
水	1/4カップ	
砂糖	大さじ3	

作り方

- ①手羽元は水気をふく。
- ②生姜は皮付きのまま薄切り、ニンニクは軽くつぶす。
- ③ステンレス鍋にAの調味料と②を入れ煮立させる。
- ④煮立ったら①とむいたゆで卵を入れ、ふたをして中火で煮汁が1/2～1/3程度になるまで20分程煮る。
- ⑤ゆでたブロッコリーを添え④を器に盛る。

◎切干し大根のからしマヨサラダ

材料(2人分)

きゅうり	1/2本	
塩	少々	
コーン缶	1缶 (50g)	
切干し大根 (乾燥)	25g	
マヨネーズ	大さじ1	
粒マスタード	小さじ1/2	

作り方

- ①切干し大根をたっぷりの水に入れ、20分浸け置く。ザルにあげ水気をよく絞り、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりは千切りにし、塩もみをして水気を切る。
- ③コーン缶は、水気を切っておく。
- ④マヨネーズと粒マスタードを混ぜ合わせる。
- ⑤①～③をボウルに入れ、④を加えよく和える。



◎大豆のお肉（ダイズラボ）を使ったお味噌汁

材料(2人分)

ばれいしょ	1～2個	
玉ねぎ	大1/2個	
人参	中1/2本	
ダイズラボ	1/2袋	
味しきざみあげ	15g	
いりこだしの素 (顆粒)	1/2本 (3g)	
昆布だしの素 (顆粒)	1/2本 (3g)	
無添加味噌	大さじ2 (25g)	
水	500ml	

作り方

- ①鍋に刻んだ野菜とダイズラボ、きざみあげを入れ、水とだしの素を加え火をつける。
- ②沸騰したら弱火で15分から20分煮込み、味噌を入れる。

