



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
醤油	1/4カップ
水	1/4カップ
砂糖	大さじ3

A

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
味しみきざみあげ	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)
無添加麹味噌	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。

