

【皮なしチキンの香草焼き(2人前)】



鶏もも皮なし	200 g	
バジル(乾)	0.6 g	} A
パセリ(乾)	0.6 g	
塩	少々	}
コショウ	少々	
オリーブオイル	少々	

ソース

しょうゆ	大さじ 1	
みりん	大さじ 1	
酢	大さじ 2	
砂糖	小さじ 1/2	
オリーブオイル	小さじ 1.5	
たまねぎ	15 g	} B
しょうが	少々	
にんにく	少々	

生野菜

レタス	4 枚
水菜	1 株
サニーレタス	2 枚
ベビーリーフ	少々
紫たまねぎ	少々
トマト	少々

鶏もも肉は前の晩から A に漬けておく。
B をすりおろし、調味料と和え、ソースを作る。
生野菜は洗い、食べやすい大きさに切り水気を切る。
フライパンに薄くあぶらをひき、漬けた肉を初めは強火で表面に焼き目をつけ、ふたをして弱火でじっくりと焼く。
刻んだ生野菜の上に肉をのせ、オニオンソースをかけて出来上がり。

【切干大根と小松菜のピリ辛和え(2人前)】

切干大根	8 g	
小松菜	4 株	
塩	少々	} C
しょうゆ	小さじ 1/3	
豆板醤	少々	

切干大根は水で戻してから、さっと湯がき、5 cm に刻む。
小松菜は塩を1つまみ入れた熱湯で、やや硬めに茹で、5 cm の長さに切る。
C を混ぜ合わせ、 と和えて出来上がり

栄養価(ごはん、みそ汁、漬け物含む)

エネルギー	552 Kcal	脂質	9.8 g	食塩	3.9 g
たんぱく質	27.2 g	炭水化物	84.3 g	カルシウム	189 mg