

火曜日 夕食レシピ



～ M E N U ～

ごはん
 タンドリーチキン
 (サラダ・粉ふき芋添え)
 きのことソテー
 ピクルス

1人分の栄養価 (成人女性)

エネルギー 577kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.5g 炭水化物 84.8g 食塩相当量 2.6g

タンドリーチキン

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
鶏むね肉	80g	320g	① 鶏肉はひと口大に切る。 ② ポリ袋に①、ヨーグルト、マヨネーズ、カレー粉、トマトケチャップ、塩を入れて30分以上漬け込む。 ③ ②を耐熱容器に並べてラップをし、電子レンジで3分加熱する。 ④ フライパンを熱し③を入れて、両面を色よく焼く。 【サラダ】 水菜は5cm長さに切る。玉ねぎは薄切りにし、水にさらし水気を切る。レタスは手でちぎる。盛りあわせてドレッシングをかける。
ヨーグルト	大さじ1	大さじ3(50g)	
マヨネーズ	小さじ1	大さじ1・1/2	
カレー粉	小さじ1/2	大さじ3/4	
トマトケチャップ	小さじ1/2	大さじ3/4	
塩	0.4g	小さじ1/4	
【サラダ】			
水菜	10g	30g	
玉ねぎ	20g	1/3コ(60g)	
サニーレタス	1枚	2枚(60g)	
和風ドレッシング	小さじ1	大さじ1	

粉ふき芋

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
じゃが芋	1/2コ(60g)	1・1/2コ(200g)	① じゃが芋は皮をむいてひと口大に切る。 ② ①をゆでて、粉ふき芋にし、塩、パセリ、こしょうで味をととのえる。
塩	0. 5g	小さじ1/4	
パセリ(乾)	少々	少々	
こしょう	少々	少々	

きのこソテー

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
パプリカ(赤)	20g	1/2コ(70g)	① パプリカ、いんげんは、食べやすい大きさに切る。 ② フライパンを熱して、バターを溶かし、パプリカ、いんげんを炒める。火が通ったらきのこソテーを加え、塩で味をととのえる。
いんげん(冷凍)	20g	9本(70g)	
無塩バター	小さじ1/2	小さじ1・1/2	
塩	0. 5g	小さじ1/4	
きのこソテー(作り置き)	35g	105g	

【作り置き】 きのこソテー

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
生しいたけ	10g	2コ(30g)	ひと口大に切ったきのこを炒め、調味料で味をととのえる。
しめじ	10g	大1/4パック(30g)	
エリンギ	10g	2/3本(30g)	
まいたけ	5g	1/5パック(15g)	
オリーブ油	小さじ1/2	大さじ1/2	
白ワイン	小さじ1/2	大さじ1/2	
ガーリックパウダ	少々	少々	
塩	0. 5g	小さじ1/4	
こしょう	少々	少々	

【作り置き】 ピクルス

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
きゅうり	15g	1/2本(50g)	①野菜は大きさをそろえて切る。 ②ポリ袋、または密閉容器に野菜、調味料を入れ、冷蔵庫で保存する。
大根	15g	50g	
にんじん	15g	1/3本(50g)	
パプリカ(黄)	15g	1/3コ(50)g	
甘酢(すし酢など)	15ml	50ml	