

水曜日 昼食レシピ



～ M E N U ～

タンドリーチキン弁当
 ごはん
 タンドリーチキン
 キャベツの塩昆布あえ
 きのことソー
 粉ふき芋
 ブロッコリー

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 461kcal たんぱく質 16.7g 脂質 8.6g 炭水化物 79.7g 食塩相当量 1.5g

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	40g	170g	① 鶏肉はひと口大に切る。 ② ポリ袋に①、ヨーグルト、トマトケチャップ、マヨネーズ、カレー粉、塩を入れて30分以上漬け込む。 ③ ②を皿に並べラップして、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き、火を弱めて中まで火を通す。
無糖ヨーグルト	小さじ1	大さじ1・2/3	
トマトケチャップ	小さじ1/4	小さじ1	
マヨネーズ	小さじ1/2	小さじ2	
カレー粉	小さじ1/4	小さじ1強	
塩	少々	少々	

【作り置き】 キャベツの塩昆布あえ

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
キャベツ	30g	2枚(100g)	① キャベツはひと口大に切っておく。 ② ポリ袋にキャベツとごま油、ごま、塩昆布を加えて混ぜ、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で保存する。
ごま油	小さじ1/4	小さじ1	
白いりごま	小さじ1/3	小さじ1	
塩昆布	小さじ1/3	小さじ1	

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)	10g	1/5コ(30g)	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)	10g	4本(30g)	
無塩バター	小さじ1/4	小さじ1	
塩	0.3g	小さじ1/6	
きのこソテー(作り置き)	17g	55g	

【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	5g	1コ(16g)	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	5g	大1/5パック(16g)	
エリンギ	5g	1/2本(16g)	
まいたけ	2.5g	8g	
オリーブ油	小さじ1/4	小さじ1弱	
白ワイン	小さじ1/5	小さじ2/3	
ガーリックパウダ	少々	少々	
塩	0.3g	小さじ1/6	
こしょう	少々	少々	

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	1/3コ(40g)	1コ(130g)	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	0.4g	小さじ1/4	
パセリ(乾)	少々	少々	
こしょう	少々	少々	