

鶏のみぞれ煮



《材料：2人分》

鶏モモ肉・・・1枚
(300g程度)
酒・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2

A
大根おろし・・・150g
酢・・・大さじ2
砂糖・・・小さじ1
みりん・・・大さじ1
醤油・・・大さじ1
オイスターソース
・・・大さじ1/4

刻みネギ・・・大さじ4

【1人あたり エネルギー 314cal 塩分 3.0g 1食分 176円】

- 1 鶏の余分な白い脂肪を取り除き、皮目にまんべんなくフォークを突き刺して、下味用の酒と塩を振り掛けて馴染ませ、冷蔵庫で20～30分寝かせておく。
- 2 大根おろしを摩り下ろし、Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- 3 1の鶏の水分をキッチンペーパーで拭き取り、皮目からフライパンに入れて、両面に軽く焼き色がつく程度に焼く。
(中火の強で)キッチンペーパーで出来る限り油を拭き取り、2の混ぜ合わせておいたAの調味料を流し入れて、落とし蓋をしながら弱めの中火で鶏肉に火が通り、やわらかくなるまで煮込む。
- 4 鶏肉を適度な大きさに切り分けて、器に盛り付け、残りのタレもまわしかけ、刻みネギをたっぷり乗せて召し上がれ♪

コクがある鶏のみぞれ煮！大根おろしでさっぱり頂けます。
是非お試しください！！

大根とレンコンの
みぞれ雑煮



《材料：2人分》

切り餅・・・2個
大根・・・120g
レンコン・・・30g
だし・・・300ml

A
塩・・・小さじ1/4
しょうゆ・・・小さじ1/2

ゆずの皮・・・1/4個
三つ葉・・・少々

【1人あたり エネルギー 143kcal 塩分 0.95g 1食分 93円】

- 1 大根とレンコンは、皮をむいてすりおろす。
ざるにとって水気をきる。ゆずの皮のせん切りを作る。
三つ葉は4cm長さに切る。
- 2 餅は1/4等分にカットし、オーブントースターで焼く。
- 3 鍋にだしを入れて火にかけ、Aで味を整える。
1を加えて、ひと煮立ちさせる。
- 4 器に餅を入れ、3を注ぐ。ゆずの皮のせん切り、三つ葉をのせる。

大根おろしが入ったやさしいお吸い物
レンコンのとろみで身体もあつたまります。是非お試しください

イカの
お刺身サラダ



《材料：2人分》

いかそうめん・・・100g
水菜・・・1/2束
大根おろし・・・大さじ4
ポン酢・・・大さじ6

【1人あたり エネルギー 307kcal 塩分 0.8g 1食分 307円】

- 1 お刺身用のいかを、幅5mmに切る。
- 2 水菜は 水に放ってシャキッとさせ、水気をしっかりきる。
根元を切り落とし、長さ4cmに切る。
- 3 大根おろしは汁気をしっかりきり、ポン酢しょうゆと合わせる。
- 4 器に水菜を盛ってイカをのせ、3のおろしポン酢をかける。

大根おろしのドレッシング
いかとも相性抜群の簡単サラダ 是非お試しください