

ももがりチキンの  
らっきょうソース



《材料：2人分》

とりもも肉・・・大1枚  
塩・・・小さじ1/2  
酒・・・大さじ1/2  
サラダ油・・・少々  
甘酢らっきょう・・・60g  
砂糖・・・小さじ1  
みりん・・・小さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1  
水・・・大さじ1  
サラダ菜・・・適宜

【1人あたり エネルギー 321kcal 塩分 2.6g 1食分 247円】

- ① とり肉は余分な脂を除き、厚みのある部分に切り目を入れて開く。塩をふって20分以上おく。
- ② らっきょうは薄い小口切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて、①のとり肉を皮目から入れる。弱めの中火で7分ほどじっくり焼き、こんがり焼き色がついたら裏返し、火が通るまで焼いて、取り出す。
- ④ 脂が残った③のフライパンに、らっきょう、砂糖、みりん、しょうゆ、水を加えて火にかける。時々混ぜながら煮立て、少しとろみがついたら火を止める。
- ⑤ ③のとり肉を食べやすい大きさに切って、水菜と共に皿に盛り、④をかける。

らっきょうのうまみで、味わい深いソースに仕上がります！  
歯ごたえがおいしくご飯がすすむソース！たっぷりお肉と絡めてお楽しみください！

キャベツとらっきょうの  
炒め物



《材料：2人分》

豚肉・・・100g  
サラダ油・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1/4  
こしょう・・・少々  
えのき・・・50g  
キャベツ・・・200g  
甘酢らっきょう・・・80g  
らっきょうの漬け汁・・・大さじ1  
中華スープの素・・・小さじ1/2

【1人あたり エネルギー 188kcal 塩分 1.4g 1食分 141円】

- ① 豚肉は一口大に切る。えのき茸は、軸をとり半分にする。キャベツはざく切りにする。らっきょうは縦半分に切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、塩こしょうをする。豚がカリカリになるまで炒める。余分な油をキッチンペーパーでとってからえのき、キャベツの順に炒める。らっきょうと中華スープの素を加えてさらに炒める。
- ③ らっきょうの漬け汁を加えて、こしょうで味をととのえて、器に盛る。

柔らかい春キャベツとらっきょうの食感がおいしい炒め物！  
存在感のあるらっきょうが楽しめます！

らっきょうと  
ゆで卵のサラダ



《材料：2人分》

ゆで卵・・・2個  
にんじん・・・1/2本  
塩・・・小さじ1/6  
甘酢らっきょう・・・30g  
マヨネーズ・・・大さじ2  
こしょう・・・少々

【1人あたり エネルギー 219kcal 塩分 1.4g 1食分 60円】

- ① にんじんはせん切りにし、塩少々でもんでしんなりしたら、水をしっかり絞る。
- ② 甘酢らっきょうはみじん切りにする。
- ③ ゆで卵は白身と卵黄に分け、白身は手で粗く割りほぐす。
- ④ ボウルに①②③、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。

マヨネーズにらっきょうの酸味がフラスされ、  
コクのあるサラダが楽しめます！