



オケちゃんキッチン♪

※材料は2人分です

◆ごはん

【材料】

米	1合
---	----



できあがり

◆蒸し鶏と温野菜の塩麴ソース

【材料】

鶏モモ	60g
さつま芋	40g
人参	40g
れんこん	30g
ブロッコリー	60g
A 塩麴	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
すりごま	小さじ1/2
かつお節	2g
にんにくすりおろし	2g

【作り方】

- ①クッキングペーパーで舟形の箱を折る。
- ②鶏モモは一口大、さつま芋は皮付きのまま輪切り、人参は輪切り、れんこんは半月切り、ブロッコリーは小房に分け、茎は表面の固い部分を除き、乱切りにする。
- ③①にブロッコリーの花部以外の食材を乗せる。
- ④③をフライパンに並べ入れ、舟の半分位まで水を入れ、ふたをして蒸す。
- ⑤蒸気が上がり8分くらいしたらふたを開け、ブロッコリーを入れ、3、4分加熱する。
- ⑥Aをよく混ぜて塩麴ソースを作る。
- ⑦⑤を舟ごと皿に乗せ、食べる直前に⑥をかける。

◎舟型の作り方は2ページに掲載しています。

◆切干大根のピリ辛酢和え

【材料】

切干大根	20g
生姜	2g
人参	20g
きくらげ	0.8g
あさりの身	20g
赤とうがらし	1/4本
桜エビ	2g
A あさり缶汁＋水	50cc
酢	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

【作り方】

- ①切干大根、きくらげは水に浸し戻す。
- ②生姜は千切り、人参は細切り、赤唐辛子は種を除き小口切り、きくらげは細切りにする。
- ③鍋にA、②、あさりの身を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④食べる直前に切干大根、桜エビ、ごま油、③を和える。

桶川市令和5年1月31日(火)実施分

◆ほうれん草の坦々スープ

【材料】

ほうれん草	80g
豚挽き肉	40g
生姜	40g
ごま油	小さじ1/2
A 水	1カップ
練白ごま	大さじ1/2
みそ	大さじ1/2
顆粒鶏ガラだし	小さじ1/4
ラー油(お好みで)	適宜

【作り方】

- ①ほうれん草は茹で、水気を絞って4cm長さに切る。
- ②鍋にみじん切りにした生姜、ごま油を入れ炒め、香りが立ったら豚挽き肉を加えて炒める。
- ③Aを加え煮立ったら、ほうれん草を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④器に盛り、お好みでラー油をかける。

◆りんごの寒天ゼリー

【材料】

りんご(紅玉)	80g
砂糖	12g
りんごの皮	適宜
粉寒天	1.2g
水	160cc

【作り方】

- ①りんごは皮をむき、5、6mm角に切る。
- ②①を容器に入れ、ラップをし電子レンジ600wで2分加熱する。
- ③鍋に粉寒天、水、りんごの皮を入れ加熱、沸騰後さらに2分間加熱する。
- ④2分たった後皮を取り出し、砂糖を入れ煮溶かす。
- ⑤器に②、④を流し入れ、あら熱がとれてから冷蔵庫に入れて冷やし固める。

* 舟形の作り方 * 蒸し鶏と温野菜の塩麴ソースで使います。

- ①長い辺を左右に置き、上と下の辺を合わせる。
- ②下の辺をもう一度折り上げる。
- ③①の状態に戻す。
- ④上下反対のし、上1枚を下から上に折る。
その際、折り上げた紙が下の輪の部分より1cm位出る位置で折る。
- ⑤裏返しにし、同様に下から上に折り上げる。
- ⑥左右の角を三角に折り上げる。
- ⑦上部1枚を三角の辺にそって折る。裏返しにし同様に折る。
- ⑧中心から舟形に広げる。

栄養価(1人分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん	257	4.0	0.6	4	0.0
蒸し鶏と温野菜の塩麴ソース	132	8.5	5.1	44	1.1
切干大根のピリ辛酢和え	95	4.1	3.8	87	0.9
ほうれん草の坦々スープ	95	5.8	7.6	49	0.8
りんごの寒天ゼリー	47	0.1	0.1	1	0.0
合計	626	22.5	17.2	185	2.8