

オケちゃんキッチン♪

2人分献立

◆七分つきご飯 ※炊飯器で炊飯

七分つき米 1合



©オケちゃん



できあがり

◆鶏むねのじゃが芋包み焼き

じゃが芋	80g
小麦粉	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
鶏むね	120g
塩	小さじ1/5
こしょう	適宜
サラダ油	大さじ1
サラダ菜	1/2株
トマト	1/2個

【作り方】

- ①じゃが芋はよく洗い、皮つきのまま千切りにする。
- ②①に小麦粉、カレー粉をまぶす。
- ③鶏むねは4枚のそぎ切りにし、塩、こしょうする。
- ④手の平にラップを広げ、②で③を包む。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、④を並べ入れる。
- ⑥蓋をし中火で焼いた後、裏返し、蓋をとり、さらに焼く。
- ⑦器にサラダ菜、くし形に切ったトマト、⑥を盛る。

◆丸ごとピーマンとなすの焼浸し

ピーマン	2個
なす	1本
しょうゆ	小さじ1強
みりん	小さじ2強
酒	小さじ2強
生姜	4g
かつお節	2g

【作り方】

- ①よく洗ったピーマンを手のひらに挟み押しつぶす。
- ②フライパンに①を入れ、回しながら焼く。
- ③なすは縦半分にし、浅く斜めに切り込みを入れ、1/2長さにし、ラップで包む。
- ④③を600wの電子レンジで3分加熱する。
- ⑤ピーマンが柔らかくなったら、④、調味料、千切りにした生姜、かつお節を入れさっと煮る。

◆もずく酢スープ

もずく酢	60g
えのきだけ	40g
オクラ	20g
鶏がらスープの素	小さじ1
卵	1個
水	200cc

【作り方】

- ①鍋に鶏がらスープの素、もずく酢、2cm長さに切ったえのきだけ、小口切りにしたオクラ、水を入れ加熱する。
- ②野菜に火が通ったら、溶き卵を流し入れる。

◆あじさいゼリー ※作りやすい分量

牛乳	250g
砂糖	25g
粉かんてん	2g
ぶどうジュース	200cc
粉かんてん	2g

【作り方】

- ①鍋に牛乳、砂糖、粉かんてんを入れ、よく攪拌しながら加熱、沸騰してきたら弱火にしさらに1分加熱する。
- ②①を器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ冷やす。
- ③鍋にぶどうジュース、粉かんてんを入れよく攪拌しながら加熱、沸騰してきたらさらに1分加熱する。
- ④③を流し缶に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れる。
- ⑤④が固まったらさいころ状に切り、②にのせる。

< 栄養価（1人分） >

献立名	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)
七分つきご飯	269	4.7	1.1	5	0.0
鶏むねのじゃが芋包み焼き	240	13.2	15.4	18	0.7
丸ごとピーマンとなすの焼浸し	44	1.7	0.1	10	0.5
もずく酢スープ	30	2.3	1.2	21	0.7
あじさいゼリー	73	1.8	2.0	58	0.1
合計	656	23.7	19.8	112	2.0