



根菜グラタン

～ 低脂肪乳であっさりとしてますが、具たくさんで満足感あり ～

◆材料（2人分）

鶏胸肉（皮なし）	100g
ごぼう	60g
れんこん	60g
白ねぎ	100g
芽ひじき	乾5g
オリーブオイル	大1/2
薄力粉	大3
低脂肪乳	1カップ
固形ブイヨン	1/2個
こしょう	少々
パン粉	大1
粉チーズ	大1

◆作り方

- ① 鶏胸肉は1cm角に切る。
- ② ごぼうはささがき、れんこんは5mmの厚さのいちょう切り、白ねぎは縦半分に切ってから2cm幅に切る。ひじきは水で戻す。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱して①を炒め、色が変わったら②を加えて炒める。
- ④ 薄力粉を入れて粉がなじむまで炒め、低脂肪乳を少しずつ加えとろみをつけ。チキンブイヨンとこしょうで味つける。
- ⑤ 耐熱皿にオリーブオイルを薄く塗り、④を入れて、パン粉と粉チーズを振りかけ、オーブントースターで焼き目をつける。

1人あたり エネルギー266kcal たんぱく質19.8g 脂質5.9g 食塩相当量1.2g



白菜と鶏の重ね蒸し



～ 味噌味のほっこりメインメニュー ～

◆材料（2人分）

白菜	1/4個
鶏ひき肉	200g
しょうがすりおろし	小1
酒	大2
味噌	大1.5
お好みのゆず・すだち などの柑橘類	

◆作り方

- ① 鶏ひき肉に、しょうがすりおろし、酒大さじ1、味噌を入れてよくこねる。
- ② 鍋かフライパンに白菜を敷き、①のタネを1/3入れて平らにならす。繰り返して層を作り、白菜でふたをする。
- ③ 残りの酒大さじ1と水100ccを入れてふたをし、中弱火で20分くらい蒸し焼きにする。

★耐熱皿やスチームケースでも作れます。水を50ccに減らして、ラップをして様子を見ながらレンジで8～10分加熱してください★

1人あたり エネルギー258kcal たんぱく質20.6g 脂質13.1g 食塩相当量2.0g