



# 鶏肉と野菜いっぱいの宝袋

野菜  
24g



食物繊維が豊富な  
きのこが入って、  
旨味もたっぷり。

## 材料:4人分

小揚げ	4枚	人参(千切り)	1/4本
鶏もも肉(小さいそぎ切り)	40g	枝豆	24粒位
しょうゆ	小さじ1	昆布(千切り)	10cm
酒	小さじ1	【調味料】	
生しいたけ(千切り)	2枚	だし汁	400cc
えのきだけ(2cm長さ)	1/2袋	砂糖	大さじ3
		みりん	大さじ1
		しょうゆ	大さじ3

## 栄養価(1人分)

エネルギー	127kcal
塩分	2.5g

## おすすめの組み合わせ

●長いもサラダ  
→13P

## 作り方

- ① 小揚げは1枚を横半分に切り、口をあけてから熱湯で油抜きをする。
- ② 鶏肉は切った後、しょうゆと酒につけておく。
- ③ ②と野菜類全てを混ぜ合わせてから、小揚げに8分目位詰めて、つまようじでとめる。
- ④ 調味料を煮立て、③を鍋に入れ、落としふたをして煮る。途中でひっくり返し、煮汁が少なくなるまで煮たら火を止め、冷めるまでおく。

## ポイント

冷蔵庫で、1週間位保存できます。

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート



# 野菜たっぷり鮭のホイル焼き

野菜  
100g



忙しい時に  
さっと作れて、  
野菜もたっぷり!

## 材料:4人分

生鮭	4切れ	【ゆずみそ】	
★白菜(一口大)	1枚	酒	小さじ2
★人参(半月切り)	1/5本	みりん	大さじ4
★玉ねぎ(薄切り)	1玉	みそ	大さじ4
○えのきだけ(長さ半分)	1/2袋	ゆず	少々
○長ねぎ(斜め輪切り)	1/2本		

## 栄養価(1人分)

エネルギー	184kcal
塩分	1.3g

## おすすめの組み合わせ

●ひじきとお豆の  
常備菜  
→20P

## 作り方

- ① 鮭は酒(分量外)をふっておく。
- ② 1人1枚ずつアルミ箔を広げて★の野菜をひいてから、①を1切れずつ置き、その上に○の野菜をのせて包む。
- ③ フライパンに水を深さ1.5cmほど注ぎ、②を入れて火にかけ、沸騰後ふたをして弱火で15分程蒸し焼きにし、出来上がったらずみそをかける。

<ゆずみその作り方>

鍋に酒とみりんを入れて火にかけ、軽く沸騰させアルコール分を飛ばしたらみそを溶かし入れよく混ぜる。火を止めてからゆずを加える。

## ポイント

鮭がない時はタラでもOK。ゆずみそは、ゆでたほうれん草に絡めたり、焼きなすに付けてもおいしく食べれます。