

# チキンマリネ



## 材料（2人分）

鶏ささみ	4～5本(180g)
塩	適量
こしょう	適量
片栗粉	適量
長ねぎ	1/2本
しめじ	1/2袋(60g)
ごま油	大さじ1/2
酒	大さじ1
レモン汁	大さじ3
	しょうゆ
A かつお節	小1パック(2.5g)
	輪切り唐辛子
塩	少々
こしょう	少々
大葉	4枚

## 作り方

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、塩、こしょう、片栗粉をまぶす。長ねぎは3cm長さに切る。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の肉を両面軽く焼き、①の野菜と酒を加え、蓋をして弱火で2～3分蒸し焼きにする。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ②を入れ、味がなじむまで置く。食べやすく刻んだ大葉を加えざっくりと混ぜる。

★一人分の栄養価				
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
192	24.6	4.5	14.3	1.9

# 厚揚げのきのこあん



## 材料（2人分）

厚揚げ	2枚(120g)	
しめじ	20g	
えのきたけ	20g	
しいたけ	中1個（10g）	
長ねぎ	10g	
ごま油	小さじ1	
だし汁	100mL	
A	砂糖	小さじ1と1/2
	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ2
B	片栗粉	小さじ2
	水	大さじ1

## 作り方

- ①【油抜き】  
厚揚げはキッチンペーパーに包み、レンジに1分間かけて染み出た余分な油を取り除く。
- ② 少し冷めた厚揚げを6等分に切り分け、フライパンでカリッと焼いて皿に盛り付ける。
- ③【あんを作る】  
しめじとえのきたけは石づきを除いてほぐす。  
えのきたけは3cm長さに切る。しいたけは石づきを除いて、かさと軸に切り分けてから千切りにする。  
長ねぎは繊維にそって縦に切り込みを入れ、白髪ねぎにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③のきのこ類を入れて炒め、だし汁を入れ、きのこに火が通ったらAで調味する。最後にBでとろみをつける。
- ⑤ ②に④をかけて上から白髪ねぎを散らす。

一人分の栄養価				
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
143	7.8	9.4	7.9	0.9