

# 鶏肉の紅茶煮

## 材料（4人分）

鶏むね肉	2枚
紅茶（ティーパック）	3パック
湯	600ml
┌しょうゆ	大さじ6
└酢	大さじ3
A 酒	大さじ3
┌みりん	大さじ3
レタス	1/4個
ミニトマト	8個
長ねぎ（白い部分）	適量
キウイフルーツ	2個
ブロッコリー	1株

## 作り方

- ① 鍋に紅茶を濃い目に煮だしておく。
- ② 鶏肉は余分な脂肪の部分の部分を包丁で除き、沸騰した①の紅茶の中に皮目を下にして入れ、あくを取りながら中火で20分煮る。
- ③ 別の鍋にAの調味料を合わせ、加熱をしながら酒、みりんを煮切ったら火を止め、②の鶏肉を熱いうちに加え、時々煮汁をかけながら30分ほど漬け込む。
- ④ レタスはざく切り、キウイフルーツは皮をむいて輪切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茹でる。長ねぎは5cm長さに切り、白髪ねぎにして水にさらす。
- ⑤ 皿にレタスを敷き、③の鶏肉を好みの厚さに切って盛り、漬け汁を適量かけ、水切りした白髪ねぎをのせる。
- ⑥ ⑤の周りにミニトマト、キウイフルーツ、ブロッコリーを彩りよく盛り付ける。



## 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)
276	32.1	7.8	20.6	2.7

# 牛乳パックで作るケーキずし



## 材料 (4人分)

※空の1 Lの牛乳パック1個使用

### <すし飯>

ご飯	600 g	卵	3個
酢	大さじ4	砂糖	大さじ1/2
A 砂糖	大さじ2	C 塩	小さじ1/3
塩	小さじ1	サラダ油	適量

### <いり卵>

### <そぼろ>

ツナ缶(水煮)	150g	ロールハム	4枚
砂糖	大さじ1	アボカド	1/2個
B しょうゆ	小さじ2	スモークサーモン	4枚(60g)
みりん	大さじ1	(スライス)	
酒	大さじ1		

## 作り方

- ① 牛乳パックは写真のように用意しておく。(※パウンドケーキ型でも可)
- ② 炊きたてのご飯にAの合わせ酢を加えてすし飯を作り、3等分にしておく。
- ③ 厚手の鍋によく汁気を切ったツナ缶を入れ、Bを加えて炒りつけそぼろを作る。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、Cを加えてかき混ぜる。フライパンに油を入れて中火で熱し、卵を入れてかき混ぜる。卵が固まり始めたら弱火にし、炒り卵を作る。
- ⑤ 牛乳パックの内側にラップを敷き、ロールハム、すし飯、③のそぼろ、
- ⑥ すし飯、④の炒り卵、すし飯の順に重ね、押し寿司を作る。具材やすし飯を重ねる際に水で軽く濡らしたスプーンの背を使って押し付けるとよい。
- ⑦ ⑥の型の上に皿を乗せ、ひっくり返して型から出す。  
(※ロールハムが一番上にくる)
- ⑧ スモークサーモンを端からくるくる巻き、バラの形を4つ作る。アボカドは種を取り、スライスする。
- ⑨ ⑦の上に⑧を写真のように飾る。



### 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)
456	19.8	11.8	68.9	2.7