

鶏肉のトマト煮込み（2人分）

材料	作り方
鶏もも肉 160g	①鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。にんにくはみじん切りにしておく。玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきをとりほぐしておく。パセリはみじん切りにする。 ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れ、香りが出てきたら鶏肉を焼く。焼き目がついたら皿に出しておく。 ③フライパンに油を加え、玉ねぎとしめじを炒め、しんなりしたら、カットトマト、コンソメ、ケチャップ、水を加える。煮立ったら②の鶏肉を加え、弱めの中火で煮る。 ④水分が少なくなってきたら、牛乳を加えひと煮立ちさせ、黒こしょうで味を調える。 ⑤皿に盛り付け、みじん切りにしたパセリをちらす。
塩・こしょう 各小さじ1/8	
小麦粉 大さじ1	
にんにく 2g	
サラダ油 大さじ1/2	
玉ねぎ 60g	
しめじ 30g	
サラダ油 小さじ1	
カットトマト 60g	
コンソメ 小さじ1/2	
ケチャップ 大さじ1	
水 40ml	
牛乳 20ml	
黒こしょう 適量	
パセリ 適量	



【1人分】エネルギー:195kcal タンパク質:17.0g 脂質:8.9g 炭水化物:11.4g 加糖量:27mg 食塩相当量:1.1g

ミルクポテトサラダ（2人分）

材料	作り方
じゃが芋 120g	①じゃが芋は皮をむいて1センチ幅のいちょう切りにし、さっと洗う。鍋にじゃが芋と牛乳を入れ、落とし蓋をして中火で煮る。やわらかくなったら落とし蓋を取り、火を強めて混ぜながら水分をとばし、熱いうちにつぶす。 ②人参はいちょう切りにし、柔らかく茹でる。きゅうりは2ミリ厚さの小口切りにして塩もみし（分量外）、水洗いしてから水気を絞っておく。らっきょうは粗いみじん切りにしておく。 ③ボウルに①のじゃが芋、人参、きゅうり、らっきょうを入れ、マヨネーズ、塩を加え混ぜ合わせる。黒こしょうを加え調味する。
牛乳 100ml	
人参 20g	
きゅうり 10g	
らっきょう 15g	
マヨネーズ 小さじ1/2	
塩 小さじ1/8	
黒コショウ 少々	

【1人分】エネルギー:101kcal タンパク質:3.0g 脂質:2.8g 炭水化物:16.3g 加糖量:62mg 食塩相当量:0.7g

チンゲン菜のごま酢和え（2人分）

材料	作り方
チンゲン菜 120g	①お湯を沸かし、チンゲン菜をサッと茹でて水にとり、水気をしぼり、3～4センチ長さに切る。もやしも茹でて水気をしぼっておく。 ②ボウルに調味料を混ぜ、チンゲン菜ともやしを加えて和える。
もやし 60g	
味噌 小さじ1	
砂糖 小さじ2/3	
酢 小さじ1	
すりごま 大さじ1	

【1人分】エネルギー:68kcal タンパク質:2.9g 脂質:4.6g 炭水化物:5.3g 加糖量:162mg 食塩相当量:0.5g