

鶏肉の四川風ピリ辛だれのセット

主食:ごはん 主菜:鶏肉の四川風ピリ辛だれ 副菜:青菜のあつさり塩 副菜:野菜春巻き

野菜摂取量:
(1人分) **353g**食塩相当量:
(1人分) **2.3g**カロリー:
(1人分) **581 kcal**

※4品摂取総量

鶏肉の四川風ピリ辛だれ



材料

《 2人分 》

きゅうり	小1本
パプリカ(赤)	40g
鶏むね肉	80g
水	50cc
酒	大さじ1強
炒りごま	少々
ピーナッツ(粗みじん)	適量
白髪ねぎ(4cm長さ)	少々
【A】	
しょうが(みじん切り)	10g
にんにく(みじん切り)	1/2片
長ねぎ(みじん切り)	1/2本
ラー油	少々
唐辛子(粉)	少々
山椒(粉)	少々
しょうゆ	大さじ1強
黒酢	大さじ1強

作り方

1. きゅうりは斜めに薄切りし細切りにする。パプリカは細切りにする。
ボウルに【A】を合わせる。
2. ビタクラフトの鍋に鶏むね肉、分量の水、酒を入れてフタをして中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にし約10分加熱する。5分ほど蒸らしてから、鶏むね肉を取り出し薄く切る。
※鶏むね肉の加熱時間は大きさによって調節する。しょうがの皮、長ねぎの青い部分を一緒に入れると風味良くなる。
3. 器に鶏むね肉、きゅうり、パプリカを盛りつけ【A】をかけて炒りごま、ピーナッツを散らし白髪ねぎを盛る。

青菜のあっさり塩

材料

《 2人分 》

小松菜	130g	【A】	
おくら	90g	鶏がらスープの素	小さじ1弱
しょうが	10g	塩	少々
さやいんげん	50g	【水溶き片栗粉】	
		片栗粉	小さじ2
		水	大さじ1

作り方

1. 小松菜は4cm長さに切り洗ってザルにあげる。
おくらはガクを切り落とし斜め半分に切る。
しょうがは千切りにする。
さやいんげんは半分の長さに切る。
2. ビタクラフトの鍋に 1 の野菜と、水大さじ3を入れてフタをして中火にかける。
蒸気が上がりペーパーシールがかかれば、弱火にし約1分加熱する。
3. 2 に【A】を加えて味付けし、全体を沸騰させて【水溶き片栗粉】でとろみをつける。

ごはん

材料

《 3人分 》

米	1カップ	水	240cc
---	------	---	-------

作り方

1. 米は炊く30分位前に洗ってザルにあげておく。
2. ビタクラフトの鍋に米、分量の水を入れてフタをし中火で加熱する。
蒸気が上がりペーパーシールがかかれば、弱火にして10分加熱し、火を止めてフタの裏側についた水滴を拭いて再びフタをし、5～10分蒸らす。

野菜春巻き

材料

《 2人分(3本) 》

干しいたけ	10g	【A】	
たけのこ(水煮)	60g	しょうゆ	小さじ1
にら	50g	酒	小さじ1強
にんじん	40g	塩	少々
春雨	10g	こしょう	少々
豚ひき肉	40g	【のり用水溶き片栗粉】	
春巻きの皮	3枚	片栗粉	小さじ1弱
揚げ油(サラダ油)	適量	水	少量

作り方

1. 戻した干しいたけを薄切りにする。
たけのこ、にら、にんじんは7cm長さの細切りにする。
春雨は半分の長さに切り、水につけておく。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、豚ひき肉を入れフタをして弱火にする。
豚ひき肉をほぐしながら火が通ったら、1 のしいたけ、たけのこ、にら、にんじん、水大さじ3を入れて、フタをして中火にかける。
蒸気が上がりベーパーシールがかかれば弱火にし、全体がしんなりするまで加熱する(約3分)。
3. 2 の鍋に【A】と 1 の水気をきった春雨を加えて加熱し、全体の水分が無くなれば火を止めて冷ます。
4. 3 を3等分に分け、春巻きの皮にのせて包むように巻き、角の端に水溶き片栗粉をつけて止める。
5. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、揚げ油を入れる。
油の温度が上がったら、170～180℃の温度を保ちながら 4 を揚げる。