

## バランス食でヘルスアップ

### 鶏の赤ワイン煮

#### 4人分

・鶏もも肉	300g
・赤ワイン	カップ1/2
・たまねぎ	1/2コ
・エリンギ	1パック
・固形チキンスープの素	1コ
・サラダ油	小さじ2
・小麦粉	大さじ1
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々
・しょうゆ	小さじ1.5
・砂糖	小さじ2

①鶏肉は大きめの一口大に切り、小麦粉をまぶす。たまねぎ、エリンギは8mm輪切り、傘部分は縦8mmに切る。

②フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、鶏肉の両面がきつね色になるまで強火で焼き、鍋に取り出す。フライパンの残り脂は捨てる。

③ ②の鶏肉を移したなべに、チキンスープの素、湯カップ1、赤ワインを加えて強火で煮、ワインのアルコールをとばし香りをうまみに変える。

④ 同時進行で②のフライパンを再び熱し、たまねぎ、エリンギをしんなりするまで炒める。塩、こしょう少々をふる。③の鍋に加える。

⑤汁を1/3になるまで煮詰める。しょうゆ小さじ1.5、砂糖小さじ2を加え、中火でさらに10分間煮込む。器に盛り、温野菜を添える。



### 温野菜

#### 4人分

・にんじん	小1本	160g
・ブロッコリ	2/3コ	100g
・じゃがいも	1個	
・塩	小さじ1/3	

①にんじんは皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。じゃがいもは、皮をむき2cm厚さのいちょう切り、ブロッコリは茎を取り、小房に分ける。

②なべに、にんじんとかぶるくらいの湯を入れて強火にかける。6～7分ゆでたら、じゃがいもを入れ9～10分ゆで、ゆで塩小さじ1/3、ブロッコリを加え、さらに2分間ゆでて湯をきる。

## 白のポタージュ

### 4人分

- ・じゃがいも 60g
- ・カリフラワー 160g
- ・たまねぎ 30g
- ・かぶ 60g
- ・固形スープの素 1/2コ
- ・牛乳 240cc
- ・あさつき 40g
- ・バター 13g
- ・塩 2g
- ・こしょう 少々
- ・水 280cc



### 小松菜のサラダ

### 4人分

- ・小松菜 260g
  - ・かいわれ菜 30g
  - ・海草ミックス 12g
  - ・ミニトマト 4個
  - ・粒入りマスタード 小さじ1
  - ・米酢 小さじ2
  - ・しょうゆ 小さじ2
  - ・はちみつ 小さじ1
  - ・オリーブ油 大さじ1
- } A

①じゃがいも、たまねぎは皮をむき、カリフラワーは小房に分け、それぞれ薄切りにする。かぶは葉を切り落とし、皮をむいて、薄い半月形に切る。あさつきは小口切り。

②鍋にバターを溶かし、たまねぎを色づかないように注意しながら、甘みが出るまでゆっくりいためる。じゃがいもを加え、さらにカリフラワーとかぶを加えてしんなりするまで炒める。水 280cc と固形スープの素を入れ、弱火でコトコトと煮立たせながら約 20 分間、しっかりと火を通したら冷ます。

③ ②の粗熱を取り、ミキサーでピューレ状にする。再び鍋に戻して煮立たせ、牛乳を加える。塩・こしょう各適量で味を調べ、ひと煮立ちしたら火を消す。

④器に注ぎ入れ、あさつきを飾る。



白のポタージュのトッピングのあさつきが残ったらサラダに入れるとおいしいです。

① 小松菜は根を切り落とし、根元に切り込みを入れてボウルに入れた水の中で泥を落とす。4cm幅に切る。海草ミックスはあらかじめ水戻ししておく。貝割菜は根元を落として2つに切る。

② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を少々入れて小松菜をさっとゆでてザルにあげて湯切りする。(水で冷やさない)

③ボウルに A を混ぜ合わせ、食べる直前に小松菜・海草ミックスを和える。器に盛り、かいわれ菜・ミニトマトをのせる。

## りんごの寒天

4人分

- ・ 100%りんごジュース 200cc
- ・ りんご 1/2 個
- ・ 砂糖 20g
- ・ 粉寒天 2g

①りんごの皮を良く洗い、切る。すりおろす。すぐジュースに混ぜる。

②鍋に①、砂糖、粉寒天を入れ、泡立て器で混ぜる。

③火にかけ、沸騰してから2分間煮立たせたら火を止める。水をはったボウルに鍋底をつけ、混ぜながら粗熱をとる。

④カップなど容器に流し入れ冷蔵庫で冷やす。

⑤盛り付ける。



	エネルギー	塩分
鶏の赤ワイン煮	188 kcal	1.4 g
冬野菜のポタージュ	95 kcal	0.9 g
小松菜のサラダ	52 kcal	0.6 g
ご飯	202kcal	0.0g
りんごの寒天	54kcal	0.0g
合 計	591 kcal	2.9g