

# 夏野菜と鶏肉のさっぱりマリネ定食



鶏むね肉に含まれる  
ビタミンB1には疲労  
回復効果があります。  
レモンと合わせて、  
さっぱりいただきます  
しょう。

総カロリー  
**508kcal**  
塩分 **2.5g**

※総カロリーは、ごはん 100g=168kcal を含んだ、  
全ての料理の合計を示しています。

## 2 きこの梅肉和え

カロリー **26kcal**  
塩分 **0.4g**

うめとみょうがで  
さっぱり仕上げます。

<材料> (2人分)

- まいたけ：60g ●しめじ：60g ●えのき：40g
- みょうが：1本 ●梅干し：1個 ●ごま：適量

<作り方>

- ①きこのは石づきをとってほぐし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで 500w 3分加熱する。
- ②①をざるにあけ、水気を切っておく。(熱いので注意)
- ③梅干しは種を除いて包丁でたたき、みょうがは薄い輪切りにする。
- ④梅干しとみょうがを合わせ、みょうががしんなりしたら②を加えて和える。
- ⑤器に盛り、ごまを散らす。

## 3 旬のゴーヤとひじきのきんぴら

カロリー **72kcal**  
塩分 **0.5g**

ゴーヤの苦み成分は食欲を高め、  
夏バテを防ぎます。

<材料> (2人分)

- ゴーヤ 80g ●にんじん 20g ●ひじき 2g
- ホールコーン(冷凍) 15g ●ごま油：小さじ1 ●酒：大さじ1
- 砂糖：小さじ2 ●しょうゆ：小さじ1

<作り方>

- ①ひじきは水で戻す。にんじんは千切り、ゴーヤはわたを除いて薄くスライスする。(苦みが苦手な方は、ゴーヤを塩もみして熱湯でさっとゆでる)
- ②フライパンにごま油を熱し、ひじき、にんじん、ゴーヤの順に炒める。ゴーヤに油がなじんだら、酒、砂糖、しょうゆを加え、汁がなくなるまで煮る。
- ③ホールコーンを加え、まぜ合わせて火を止める。

## 1 鶏肉のさっぱりマリネ

カロリー **194kcal**  
塩分 **0.8g**

パサつきがちな鶏むね肉は、薄くスライスして  
さっと火を通すことでパサつきを抑えることができます。

<材料> (2人分)

- 鶏むね肉(皮なし)：120g ●塩：ひとつまみ
- こしょう：少々 ●小麦粉：大さじ1
- オリーブオイル：大さじ1
- たまねぎ：50g(中 1/4個)
- かいわれ大根：適量
- レモン(スライス)：2枚 ●ミニトマト：2個

レモン果汁：大さじ2(レモン小1個分)  
砂糖：大さじ1  
塩：少々  
こしょう：少々  
粒マスタード：小さじ1/2

<作り方>

- ①鶏むね肉はそぎ切りにし、塩ひとつまみとこしょうで下味をつける。たまねぎは繊維に垂直に薄くスライスして、しばらく置いておく。
- ②保存容器にレモン果汁～粒マスタードまでを合わせておく。
- ③鶏むね肉をキッチンペーパーでふき、小麦粉をまぶし、余分な粉をはたき、オリーブオイルを熱したフライパンで揚げ焼きする。
- ④②にたまねぎを加え、なじませ、③を加えて漬けて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤器に④を盛り、レモンのスライスと1/4に切ったミニトマト、かいわれ大根を飾る。

## 4 たまねぎたっぷりお味噌汁

カロリー **48kcal**  
塩分 **0.8g**

汁物は、具沢山にすることで  
塩分を抑えることができます。  
他の献立で余った野菜を使いましょう。

<材料> (2人分)

- だし汁：200ml ●みそ：小さじ2
- たまねぎ：150g(中 3/4個) ●えのき 60g ●大葉 2枚

<作り方>

- ①たまねぎはスライスする。えのきは3センチくらいの長さに切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、たまねぎを入れて火が通るまで加熱する。
- ③えのきを加え、一煮立ちしたら、みそをとき入れ、火を止めてから刻んだ大葉を加える。