

奄美地方の夏バテ予防といえばこれ！鶏飯(けいはん)定食

奄美地方の夏バテ予防レシピの1つ、“鶏飯(けいはん)”は、ごはんの上に具材をのせて、鶏ベースのスープを上からかけて食べるスタイル。疲れ気味のからだに優しいレシピです。

1 鶏飯(けいはん)

カロリー 320kcal 塩分 1.1g

<材 料> (2人分)

スープ

[A]

- 水 1 カップ
- 干しいたけの戻し汁(足りない場合、水を加える) : 1/2 カップ
- 酒 : 小さじ 1

- 鶏ガラスープの素 : 小さじ 2
- しょうゆ : 小さじ 1 ● 塩・こしょう : 少々

具材

- 鶏むね肉(皮なし) : 100g ● 塩 : 少々
- にんじん(短冊切りにしておく) : 40g
- 小松菜(茹でて2〜3cm幅に切っておく) : 40g

- 干しいたけ(水で戻しておく) : 2個
- しいたけの戻し汁 : 1/2 カップ
- 酒、砂糖、しょうゆ : 各小さじ 2

- 卵 : 1 個 ● めんつゆ(ストレートタイプ) : 小さじ 1/2
- 砂糖 : 小さじ 1/2 ● オリーブ油 : 少々

- みょうが(薄く刻んでおく) : 20g

[好みで]

- 刻みのり、ごま油 : 各少々

<作り方>

スープ作り

①鍋にスープ用のA、薄く2等分にスライスし、塩少々をふった鶏むね肉を入れ加熱する。煮立ってきたら火を弱め10分程加熱し、鶏むね肉に火が通ったら取り出す。粗熱をとり、身をさいておく。

②1のスープに、鶏ガラスープの素、しょうゆ、カットしたにんじんを加えてひと煮立ちさせたら、スープの出来上がり。

具材作り

①水で戻したいたけは、薄切りにする。調味料を鍋に入れ、沸騰したら、しいたけを入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。

②卵は、フライパンに油を熱し、調味料を加えて溶いた卵を流し入れ、薄焼き卵を作る。粗熱をとり、細く刻んで錦糸卵を作る。

盛り付け

茶碗にご飯を盛り、その上に、鶏むね肉、しいたけ、小松菜、錦糸卵、にんじん、みょうがを盛り付け、最後に刻みのりを散らす。塩・こしょうを少々振り、お好みでごま油をかけて完成。特製鶏だしスープをかけて召し上がり。



総カロリー
525kcal
塩分
3.6g

2 ヘルシーおから炒め

おからは、大豆たんぱく質だけでなく、カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富で、体調リセットにおすすめの食材です。

カロリー 81kcal 塩分 0.5g

<材 料> (2人分)

- 具材 ● おから : 60g ● にんじん : 20g ● 干しいたけ(水で戻しておく) : 1個

- ねぎ : 20g ● オリーブ油 : 小さじ 1

- 煮汁 ● だし : 1/2 カップ ● しいたけの戻し汁 : 大さじ 1

- 砂糖 : 小さじ 2 ● しょうゆ : 小さじ 2 ● 酒 : 小さじ 2

<作り方>

①にんじんは1〜2cm幅の細切りにする。干しいたけは薄切りに、ねぎは小口切りにする。

②鍋に油を熱し、にんじん、しいたけを入れ強火で炒める。煮汁の調味料を加えてひと煮立ちさせる。

③おからを加えたら、混ぜながらさらに炒め煮にする。

④煮汁がなくなってきたら、ねぎを加えさっと混ぜ、火を止める。そのまましばらく置き、味を染み込ませる。

3 きゅうりの浅漬け

夏が旬のショウガと合わせて、さっぱりいただきます。

カロリー 8kcal 塩分 0.7g

<材 料> (2人分)

- きゅうり : 1 本(70g)
- しょうが : 20g
- 塩 : 小さじ 1/4 ● トマト(添え用) : 1 個

<作り方>

①きゅうりは乱切りに、しょうがは千切りにする。

②ポリ袋に切った食材を入れて塩を加え、軽く揉んでそのまま30分程度冷蔵する。

③トマトはくし形に切り、きゅうりと一緒にお皿に盛って、出来上がり。

4 レンジでチン！豆苗とちくわのマヨネーズ和え

豆苗はビタミンCをほうれん草よりも豊富に含み、抗酸化作用(老化防止)の働きが期待できます。

カロリー 87kcal 塩分 0.7g

<材 料> (2人分)

- もやし : 160g ● 豆苗 : 100g
- ちくわ : 20g ● ごま油 : 小さじ 1
- マヨネーズ(カロリーハーフのもの使用) : 大さじ 1
- しょうゆ : 小さじ 1

<作り方>

①耐熱容器にもやし、豆苗を入れ、レンジ500wで2分間チンする。

②ちくわは5mm程の大きさに切る。

③①にカットしたちくわ、調味料を加えて和える。

5 わかめとしいたけの煮浸し

わかめには、水溶性の食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境をキレイにする働きがあります。

カロリー 29kcal 塩分 0.6g

<材 料> (2人分)

- わかめ(水で戻しておく) : 20g ● しいたけ : 1 個
- だし : 1/2 カップ ● 砂糖、しょうゆ : 各小さじ 1

<作り方>

①わかめは、食べやすい大きさに切る。しいたけは薄切りにする。

②鍋にだし、調味料を加えて火にかけ、しいたけを入れる。煮立ったら、わかめを加えてさらに煮る。全体的にしんなりとしていきたら、鍋からパットなどに移し、冷ましたら出来上がり。

※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。