



鶏ささみとカラフル野菜の 焼き浸し

栄養価(1人分) エネルギー122kcal

材料 (2人分)

| | |
|-----------|--------|
| 鶏ササミ | 1本 |
| パプリカ(赤・黄) | 各20g |
| スナップエンドウ | 2本 |
| 塩・酒 | 各少々 |
| (★) | |
| ・出し汁 | 50ml |
| ・きび砂糖 | 大さじ1/2 |
| ・うす口しょうゆ | 小さじ1 |
| ・ゴマ油 | 大さじ1/4 |
| いりゴマ(白) | 小さじ1/4 |

つくりかた

1 鶏ササミは塩、酒をふり、アルミはくでつつんでグリルで調理します。

<水なし両面焼グリル>【上下強火 5~6分】

<マルチグリル プレートパン>【焼く 強 5~6分】

冷めればほぐします。

2 パプリカはひと口大に切ります。スナップエンドウは筋を取り、ななめ半分に切ります。塩、酒をふり、アルミはくでつつんでグリルで調理します。

<水なし両面焼グリル>【上下強火 約5~6分】

<マルチグリル プレートパン>【焼く 強 5~6分】



アドバイス

同じ大きさになるように切ります。スナップエンドウが大きいときは3とうぶんに切りましょう。

3 焼きあがれば、熱いうちに合わせた(★)につけます

アドバイス

熱いうちにつけこむとあじがよくしみておいしくなるよ。

4 うつわにもり、いりゴマをふります。

コメント

【野菜協賛】株式会社 チャプター・ワン



オクラと昆布のおみそ汁

栄養価(1人分) エネルギー20kcal

材料 (2人分)

| | |
|----------|----------|
| オクラ | 2本 |
| 昆布(5cm角) | 1まい |
| 出し汁 | カップ1・1/2 |
| 合わせみそ | 20g |

つくりかた

1 オクラは1cmはばに切り、昆布は1cm角に切ります。

アドバイス

昆布は出し汁を取ったあとのものを使います。

2 なべにだし汁を入れてあたため、1、を入れて煮ます。

3 オクラと昆布がやわらかくなれば、合わせみそをとき入れ、うつわにそそぎます。



アドバイス

食の嗜好や味覚が形成される子どものうちに和食の味や食べ方を体験することは大切です。子どもたちや忙しい子育て世代が、身近・手軽に健康的な和ごはんを食べる機会を増やすことにより、将来に向けた和食文化の保護・継承につなげていくことを目的とした農水省の取り組み「Let's! 和ごはんプロジェクト」に大阪ガスも参加しています。

コメント

【野菜協賛】株式会社 チャプター・ワン

MEMO



食材やエネルギーのムダを省きましょう。工夫次第で地球にも優しく、お財布にも優しいコツを紹介



カロリーや塩分を控えめにしたり、大切な栄養素を上手にとり入れるカラダに嬉しいコツを紹介



‘基本に忠実に’ ‘ひと手間かけ’ ‘ひと工夫でおいしさ’
おいしい グリーンとアップ!



時間と手間を省きましょう。スピードアップのコツを紹介