

TODAY'S RECIPE

MAIN DISH



鶏肉のごまサルサソース

カロリー 169cal 塩分量 1.00g

材料(2人前)

鶏もも肉(皮なし100g)	2枚
食塩	0.4g
粗引きこしょう	0.4g
白煎りごま	8g

調味料A

トマト(種を抜いて1~1.5cm角)	90g
玉ねぎ(みじんぎり)	20g
乾燥パセリチップ	0.1g
レモン汁	1g
タバスコ	1g
食塩	1.2g
ピーマン(5mm角)	10g
レタス	50g

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH ①



こんにゃくとにんじんの白和え

カロリー 83cal 塩分量 0.72g

材料(2人前)

板こんにゃく	80g
人参(短冊切り1cm幅)	50g
干し椎茸(細切り)	4g
きぬさや(斜め半分)	10g

調味料A

三温糖	1g
濃口醤油	3g
だし汁	20cc
白すりごま	8g
木綿豆腐	60g
三温糖	8g
九州醤油	6g

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH ②



きゅうりの和え物

カロリー 12cal 塩分量 0.38g

材料(2人前)

きゅうり(斜め半月)	120g
乾燥わかめ	1g
大葉(千切り)	2枚
梅ドレッシング	10g

TODAY'S RECIPE

SOUP



大豆もやしのスープ

カロリー 14cal 塩分量 0.74g

材料(2人前)

大豆もやし	40g
長ねぎ(斜め2mm)	20g
中華顆粒	3g
水	300cc
食塩	0.2g
こしょう	0.2g

RECIPE

PROCESS

MAIN DISH



鶏肉のごまサルサソース

カロリー 169cal 塩分量 1.00g



※サルサソースを作る
玉ねぎのみじん切り、トマトは種を除き、1~1.5cm角にカットする、
ピーマンは5mm角に切ってトマトとAを合せてソースを作る



鶏もも肉に塩こしょうをしておく
パットに並べた鶏ももにゴマを振り、鶏ももを魚焼きグリルに入れ、
8~10分くらい中に火が通るまで加熱する



レタスは短冊切りにして、ソースにパセリを合わせる



皿に鶏もも肉を盛り付け、ソースをかけて、レタスを添える

RECIPE

SAIDE DISH ①



こんにやくとにんじんの白和え

カロリー 83cal 塩分量 0.72g

PROCESS



こんにやくは短冊切りにし、下茹でする
木綿豆腐はしっかり水切りしておく



干し椎茸は水で戻して、細切りにする
きぬさやは(1~2分)茹でて、冷して斜め半分にカットする
豆腐は三温糖と一緒にに入れてフードプロセッサーにかけ、
なめらかにする



椎茸、こんにやく、人参をAで煮る
広げて冷まし、味を染み込ませた後、水気を切っておく



なめらかにした豆腐、醤油、すりごま、きぬさやを和える

RECIPE

SAIDE DISH ②



きゅうりの和え物

カロリー 12cal 塩分量 0.38g

PROCESS



きゅうりは縦に半分に切って、斜めの半月切りにする。
大葉は縦半分に切り、繊維を断ち切る様に千切りにする
わかめは水で戻しておき、しっかり水気を切る



きゅうりと大葉とわかめを混ぜて、梅ドレッシングを和える

RECIPE

SOUP



大豆もやしのスープ

カロリー 14cal 塩分量 0.74g

PROCESS



長ねぎは縦半分に切って斜め薄切りにする



中華スープを沸かし、塩こしょうで調味する



盛付け前に大豆もやしと長ねぎを加えて火を通し、スープカップに注ぐ