

# 落合・北房サロン料理教室



R2.11. 13 (金)

## 主食

### 献立名 鶏肉とチンゲン菜の中華丼

メモ：具は大きめに切ってかみごたえをアップ！



材料＜4人分＞

ご飯	600g
（米	260g）
鶏もも肉（皮つき）	280g
チンゲン菜	240g
にんじん	40g
きくらげ（乾燥）	8g（約4個）
おろししょうが	少々
ごま油	大さじ2
中華だしの素	大さじ1
水	2カップ
濃口しょうゆ	小さじ4
こしょう	少々
〔片栗粉	小さじ4
〕水	大さじ2、2/3

#### 〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大に切る。チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。にんじんは皮をむいて拍子木切り、きくらげは戻しておき食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがを入れて炒める。香りがたったら鶏肉を加えて炒める。
- ③ 鶏肉に十分火が通ったら、にんじん、きくらげ、チンゲン菜を加えて、さらに炒める。
- ④ チンゲン菜がしんなりしたら、水と中華だしの素を加えて煮る。しょうゆ、こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。器にご飯と一緒に盛り合わせる。

## 副菜

### 献立名 切り干し大根の酢の物

メモ：ビタミンDが多く含まれます。カルシウムの吸収をよくします。



材料<4人分>

切り干し大根 15g  
きゅうり 1/2本  
にんじん 1/3本  
生しいたけ 1枚  
ちりめんじゃこ 大さじ2  
(10g)

A

だし汁	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/4

<作り方>

- ①切り干し大根は、水につけて戻し、やわらかくなるまでゆでた後、冷ます。  
食べやすい長さに切って、水気をしぼっておく。
- ②きゅうりとにんじんは、細切りにして、にんじんはさっとゆでる。
- ③生しいたけは、石づきを除いて薄切りにフライパンで香ばしく焼く。
- ④Aを合わせて ①②③、ちりめんじゃこを和える。

## デザート

### 献立名 パインケーキ

メモ：カルシウムをしっかりとりよう！

材料<4人分>

パイナップル缶	3枚(90g)	ホットケーキミックス	100g
バター	小さじ1/2	スキムミルク	10g
砂糖	10g	溶かしバター	10g
牛乳	90ml	④ プレーンヨーグルト	100g
卵	1/2個	砂糖(ヨーグルト用)	小さじ1

<作り方>

- ①パイナップルは水気を切り、1枚はそのまま、2枚は半分に切る。
- ②フライパンにバターを薄く塗り、砂糖を散らし、中央に丸ままのパイナップルをおく。  
その四方に半分に切ったパイナップルをおく。
- ③ボウルに牛乳、卵を混ぜ、ホットケーキミックス、スキムミルクを加える。粉っぽさが残る程度に混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
- ④②のフライパンに③の生地を流し入れてフタをし、強火で1分、弱火にして5分程度焼く。焼き面がきつね色になったら返して中まで火を通す。
- ⑤切り分けて器に盛り、④ソースを添える