

2017“第13回おいしいメニューコンクール”

こんな給食  
食べてみたい!

# 低塩でもおいしい 食塩(調味料)2gの献立



大さじ  
15ml



小さじ  
5ml

応募総数4,256点から選ばれた  
23作品のレシピを紹介します。



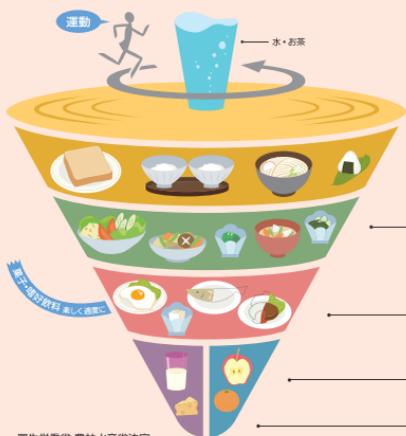
スポーツと人情が熱いまち  
江東区

# 食事バランスガイド

## 家族の健康は食生活から

食事バランスガイドは、私たちが健康で暮らすために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。



厚生労働省・農林水産省決定

・6～9歳の男女・10～11歳女子  
 ・身体活動量の低い12～69歳女性  
 ・70歳以上女性・身体活動量の低い170歳男性  
 およそ1400～2000kcalとして

・10～11歳男子  
 ・身体活動量の低い12～69歳男性  
 ・70歳以上男性  
 ・身体活動量の低い12～69歳女性  
 ・身体活動量ふつう以上の70歳以上男性  
 およそ2000～2400kcalとして

・身体活動量ふつう以上の12～69歳男性  
 およそ2400～3000kcalとして

| 食品群                  | 小学生      | 中学生      | 小学生      | 中学生 |
|----------------------|----------|----------|----------|-----|
| 主食<br>ごはん、パン、麺       | 4～5<br>つ | 5～7<br>つ | 6～8<br>つ |     |
| 副菜<br>野菜、きのこ、いも、海藻料理 | 5～6<br>つ | 5～6<br>つ | 6～7<br>つ |     |
| 主菜<br>魚、肉、卵、大豆料理     | 3～4<br>つ | 3～5<br>つ | 4～6<br>つ |     |
| 牛乳・乳製品               | 2つ       | 2つ       | 2～3つ     |     |
| 果物                   | 2つ       | 2つ       | 2～3つ     |     |

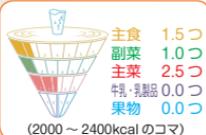
朝・昼・夜の3食とも、**主食・副菜・主菜**の3つをそろえましょう。  
 (1日分の献立例 2000～2400kcal)

| 献立 | 主食         | 副菜                   | 主菜            | 牛乳・乳製品      | 果物          | 菓子類           |
|----|------------|----------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
| 朝食 | 中盛1杯 =1.5つ | ひじきの煮物 =1つ           | 目玉焼き=1つ       | カフェオレ=1つ    | りんご1/2コ =1つ | 大福1コ =160kcal |
| 昼食 | 食パン2枚 =2つ  | 野菜スープ=1つ<br>野菜サラダ=1つ | ウィンナーソーテー =1つ | ヨーグルト1コ =1つ |             |               |
| 夕食 | 小盛2杯 =2つ   | おひたし=1つ<br>煮物=2つ     | 焼き魚=2つ        |             | みかん1コ=1つ    |               |
| 合計 | 5.5つ       | 6つ                   | 4つ            | 2つ          | 2つ          | 160kcal       |



グランプリ

## ふんわりつくねの減塩ランチ



| エネルギー   | たん白質  | 脂質    | 鉄分    | カルシウム | 食物繊維 | 全体の食塩相当量 | 調味料のみの食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|----------|-------------|
| 599Kcal | 23.6g | 12.2g | 2.5mg | 103mg | 2.7g | 1.4g     | 0.5g        |



## 材料・分量（1人分）

| ご飯      |               | ごはん    | 分量    |
|---------|---------------|--------|-------|
|         |               | ごはん    | 170g  |
| はんぺんつくね |               | はんぺん   | 55g   |
|         | A             | 鶏ひき肉   | 40g   |
|         |               | さくらえび  | 2.5g  |
|         |               | 卵      | 12.5g |
|         | 小ねぎ           | 10g    |       |
|         | 黒こしょう         | 0.25g  |       |
|         | おろししょうが（チューブ） | 1g     |       |
|         | 片栗粉           | 1.5g   |       |
|         | ごま油           | 小さじ1弱  |       |
|         | ポン酢           | 大さじ1   |       |
| レタス     | 30g           |        |       |
| プチトマト   | 20g           |        |       |
| マスタード和え | じゃが芋          | 70g    |       |
|         | いんげん          | 12.5g  |       |
|         | マヨネーズ         | 大さじ1/2 |       |
|         | 粒マスタード        | 小さじ1/2 |       |

はんぺんの塩分と桜えびの風味でふんわりおいしいつくねができました。

遠藤 利弓  
美幸  
(小名木川小学校)

## 作り方

## はんぺんつくね

- ①小ねぎは小口切りにする。
- ②すり鉢ではんぺんをつぶし、Aの材料を加えて、よく混ぜる。小判型に形をととのえる。
- ③フライパンを熱し、ごま油をしき②を焼く。
- ④お皿にレタス、半分に切ったプチトマトを盛り付け、③を盛り付けて、ポン酢をかける。

## マスタード和え

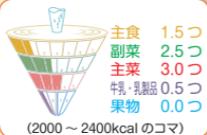
- ①じゃが芋は皮をむいて、一口大に切る。いんげんは食べやすい大きさに切る。一緒に茹で、じゃが芋に串がスーと通るまでゆで、ざるにあける。
- ②水気がきれいなら、マヨネーズ・粒マスタードで和える。



低塩でもおいしい 食塩(調味料) 2g の献立

ファミリー部門

# うまみたっぷり洋風ごはん



ご飯とスープはこいだしを入れ鶏肉はみんなが好きなカレー味です。うまみたっぷりの洋風ご飯です。

石塚 武尊  
智美  
(大島南央小学校)

| エネルギー   | たん白質  | 脂質    | 鉄分    | カルシウム | 食物繊維 | 全体の食塩相当量 | 調味料のみの食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|----------|-------------|
| 701Kcal | 27.5g | 27.7g | 2.8mg | 96mg  | 5.1g | 1.5g     | 1.0g        |

## 材料・分量 (1人分)

|               |                 |         |
|---------------|-----------------|---------|
| うまみたっぷりトマトごはん | 米               | 75g     |
|               | こいだし            | 40ml    |
|               | トマト             | 50g     |
|               | 干しいたけ           | 5g      |
|               | シーフードミックス       | 20g     |
|               | 顆粒コンソメ          | 小さじ 1/3 |
|               | 【こいだし】4人分作る時の分量 |         |
|               | 水               | 500ml   |
|               | 昆布              | 15g     |
|               | かつお節            | 15g     |

|                 |         |         |         |
|-----------------|---------|---------|---------|
| チキンのハーブカレーパン粉焼き | 鶏もも肉    | 75g     |         |
|                 | オリーブ油   | 大さじ 1/2 |         |
|                 | パプリカ(赤) | 12g     |         |
|                 | パプリカ(黄) | 12g     |         |
|                 | アスパラガス  | 15g     |         |
|                 | 塩       | 0.2g    |         |
|                 | A       | パン粉     | 大さじ 1/2 |
|                 |         | 粉チーズ    | 大さじ 1/2 |
|                 |         | カレー粉    | 小さじ 1/8 |
|                 |         | ミックスハーブ | 小さじ 1/4 |
| にんにくすりおろし       |         | 2.5g    |         |
| オリーブ油           | 大さじ 1/4 |         |         |

|           |       |             |
|-----------|-------|-------------|
| 和風ヴィシソワーズ | じゃが芋  | 50g         |
|           | 玉ねぎ   | 20g         |
|           | オリーブ油 | 小さじ 1       |
|           | こいだし  | 50ml        |
|           | 豆乳    | 50ml        |
|           | 塩こしょう | 大さじ 1/5(4g) |
| 小ねぎ       | 2g    |             |

## 作り方

### うまみたっぷりトマトごはん

- 炊飯用とヴィシソワーズ用のこいだしをとりわけ、残ったこいだしで干しいたけを戻す。やわらかくなら、軽くしぼり、粗いみじん切りにする。
- トマトはくし型切りにする。シーフードミックスは大きければ小さめに切る。
- 炊飯器に研いで水切りした米とこいだしを入れ、トマトの水分量を少し減らして水を入れる。
- トマト・戻したしいたけ・シーフードミックス、コンソメを加え軽く混ぜて炊飯する。

【こいだし】大きめの耐熱ボールに水、昆布、かつお節を入れ、ラップをせずに600Wの電子レンジで10分加熱してこす。

### チキンのハーブカレーパン粉焼き

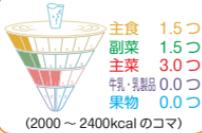
- パプリカは細切り、アスパラガスは斜め切りにする。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切り、オリーブ油大さじ 1/4 を入れたフライパンで表面に焼き色をつけ取り出しておく。
- ①の野菜にオリーブ油大さじ 1/4 をまぶし、鶏肉を焼いたフライパンで軽く焼いておく。
- 耐熱皿に野菜をしき、塩をふって、その上に鶏肉の皮を上にしてならべ、A をのせて 200℃のオーブンで 15 分焼く。

### 和風ヴィシソワーズ

- じゃが芋は薄いいちょう切り、玉ねぎも薄くスライスする。小ねぎは小口切りにする。
- じゃが芋と玉ねぎをオリーブ油で炒める。透きとおってきたら、だしを入れてじゃが芋がやわらかくなるまで煮る。
- 豆乳、塩こしょうと一緒にミキサーにかける。
- 鍋にうつし、温めて器に盛る。小ねぎを散らしてできあがり。



## ハーブとゆずこしょうのチキンソテーと4色野菜のランチセット



ローズマリーとハーブが食欲をそぞる香りを出します。にんにくは鶏肉の旨みを最大限に引き立てています。

伊藤 優汰  
美智子  
(明治小学校)

| エネルギー   | たん白質 | 脂質    | 鉄分    | カルシウム | 食物繊維 | 全体の食塩相当量 | 調味料のみの食塩相当量 |
|---------|------|-------|-------|-------|------|----------|-------------|
| 631Kcal | 23g  | 25.9g | 1.6mg | 36mg  | 2.4g | 1.1g     | 1.0g        |

| 材料・分量 (1人分)      |                   |
|------------------|-------------------|
| ご飯               | ご飯…………… 170g      |
| チキンソテー           | 鶏もも肉…………… 100g    |
|                  | にんにく…………… 1/2片    |
|                  | 〔乾燥バジル ……少々       |
|                  | A〔乾燥ローズマリー ……少々   |
|                  | ゆずこしょう ……小さじ1/2   |
| オリーブ油…………… 小さじ1  |                   |
| レモン汁…………… 小さじ1/3 |                   |
| 4色野菜のサラダ         | レタス…………… 15g      |
|                  | きゅうり…………… 30g     |
|                  | パプリカ(黄)…………… 10g  |
|                  | プチトマト(赤・黄) …… 40g |
|                  | 紫玉ねぎ…………… 10g     |
|                  | サイダー…………… 小さじ1    |
| フレンチドレッシング… 小さじ1 |                   |

## 作り方

## ハーブとゆずこしょうのチキンソテー

- 鶏肉の両面に火が通りやすくなるように、フォークを突き刺しておく。
- フライパンにオリーブ油をひき、スライスしたにんにくを炒める。香りが出てきたら、にんにくは取り出しておく。
- ②のフライパンに、鶏肉を皮面から入れて焼く。初めは強火で皮面にしっかり焼き色を付ける。裏返したら弱火から中火の間位の火加減にして、ふたをして、中まで火が通るまで焼く。
- ③にAを入れて調味する。
- 火を止めて、レモン汁を全体に回しかける。お皿に鶏肉と②のスライスにんにくを散らして完成。

## 4色野菜のサラダ

- レタスは洗って、食べやすい大きさに手でちぎる。
- パプリカ、紫玉ねぎは千切りにする。きゅうりは斜め切りにする。
- 全ての野菜を盛り付ける。
- サイダーとフレンチドレッシングを混ぜ合わせたドレッシングをかけて完成。



優秀賞

低塩でもおいしい 食塩(調味料)2gの献立

ファミリー部門

## 夏バテ阻止献立



(2000~2400kcalのコマ)

主食 1.5つ  
副菜 1.5つ  
主菜 2.5つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果物 0.0つ



| エネルギー   | たん白質  | 脂質    | 鉄分    | カルシウム | 食物繊維  | 全体の食塩相当量 | 調味料のみの食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|-------------|
| 976Kcal | 24.5g | 46.6g | 2.5mg | 132mg | 10.2g | 3.3g     | 2.4g        |

## 材料・分量(1人分)

| ご飯       | ご飯     | 分量     |        |
|----------|--------|--------|--------|
| ご飯       | ご飯     | 170g   |        |
| おからキムチ炒め | サラダ油   | 大さじ1/4 |        |
|          | 玉ねぎ    | 25g    |        |
|          | 鶏ひき肉   | 50g    |        |
|          | 人参     | 25g    |        |
|          | 油揚げ    | 20g    |        |
|          | 長ねぎ    | 4g     |        |
|          | おから    | 40g    |        |
|          | A      | 砂糖     | 小さじ1/2 |
|          |        | しょうゆ   | 小さじ2   |
|          |        | みりん    | 小さじ2   |
| だし汁      |        | 120ml  |        |
| ごま油      | 小さじ2   |        |        |
| キムチ      | 25g    |        |        |
| しょうゆ     | 小さじ1/4 |        |        |
| 塩        | 0.5g   |        |        |

|         |        |      |
|---------|--------|------|
| 野菜のてんぷら | ピーマン   | 34g  |
|         | まいたけ   | 20g  |
|         | なす     | 35g  |
|         | 玉ねぎ    | 20g  |
|         | 薄力粉    | 100g |
|         | 氷水     | 40ml |
|         | 揚げ油    | 適量   |
|         | 塩 めんつゆ | お好みで |

夏バテしやすい時に、食べやすいので使いました。栄養のあるおから、少し辛いキムチを加え、やる気が出るようにしました。



猿田 優勤  
(数矢小学校)

## 作り方

## おからキムチ炒め

- ① 玉ねぎ・人参・長ねぎはみじん切りにする。油揚げは油抜きをして短いせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を加え玉ねぎ・鶏ひき肉半分を加えて炒め、完全に火を通す。さらに、人参・油揚げ・長ねぎ・おからを加え炒める。
- ③ Aの調味料を加え汁気がなくなるまで炒め煮る。
- ④ ③をとりだし、ペーパータオル等でフライパンをふき、ごま油を加え、残しておいた鶏ひき肉とざく切りしたキムチを炒め、③に戻して炒め合わせる。しょうゆ・塩で味をととのえる。

## 野菜のてんぷら

- ① ボールに氷水、薄力粉を加え、よく混ぜる。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切って、①の衣につぶつくぐらせ、180℃くらいで揚げる。
- ③ お好みで塩かめんつゆをつける。(分量外)



低塩でもおいしい 食塩(調味料)2gの献立

ファミリー部門

# 体にやさしい 野菜たっぷり定食



主食 1.5つ  
副菜 3.5つ  
主菜 1.5つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果物 0.0つ  
(2000～2400kcalのコマ)



野菜がたっぷり入って  
いて、調味料2つだけ  
なので、簡単に作れて  
腹持ちが良い。

大田 菜摘  
真理子  
(扇橋小学校)

| エネルギー   | たん白質  | 脂質    | 鉄分    | カルシウム | 食物繊維 | 全体の食塩相当量 | 調味料のみの食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|----------|-------------|
| 698Kcal | 20.3g | 20.2g | 1.8mg | 74mg  | 5.6g | 1.8g     | 1.8g        |

材料・分量 (1人分)

作り方

| ご飯            | ご飯       | 分量     |
|---------------|----------|--------|
| 野菜と春雨のポリュウム炒め | 豚こま切れ肉   | 50g    |
|               | キャベツ     | 60g    |
|               | 人参       | 20g    |
|               | ピーマン     | 15g    |
|               | 玉ねぎ      | 30g    |
|               | はるさめ(乾)  | 20g    |
|               | ごま油      | 小さじ1   |
|               | 鶏がらスープの素 | 小さじ1弱  |
|               | オイスターソース | 小さじ1/2 |

- 野菜と春雨のポリュウム炒め**
- ①春雨は熱湯で戻し、水気を切ってごま油の半量で和えておく。
  - ②豚肉は食べやすく切る。
  - ③キャベツはざく切り、人参、ピーマンは細切り、玉ねぎはくし切りにする。
  - ④フライパンに残りのごま油を入れて火にかけ、肉、野菜を炒める。
  - ⑤ふたをして、蒸し焼きにする。
  - ⑥野菜に火が通ったら、はるさめを加え、鶏がらスープの素、オイスターソースで味付けする。

| 長いもとコーンのバターしょうゆ炒め | 長いも    | 分量     |
|-------------------|--------|--------|
| 長いもとコーンのバターしょうゆ炒め | 長いも    | 60g    |
|                   | とうもろこし | 60g    |
|                   | バター    | 小さじ1強  |
|                   | しょうゆ   | 小さじ1/4 |

- 長いもとコーンのバターしょうゆ炒め**
- ①とうもろこしを茹でる。
  - ②茹であがったとうもろこしを、包丁でそぎ切りにする。
  - ③長いもは皮をむき、輪切りにする。
  - ④とうもろこしと長いもを、バターで炒める。
  - ⑤仕上げにしょうゆで味をつける。



優秀賞

低塩でもおいしい 食塩(調味料)2gの献立

ファミリー部門

## 簡単ヘルシーレシピ



(2000 ~ 2400kcalのコマ)

主食 1.0つ  
副菜 2.5つ  
主菜 2.5つ  
特・製法 0.0つ  
果物 0.0つ



塩分が少ないのに、黒酢でしっかりと味と香りがついているので、食欲をそそります。

飯田 凌也  
春香  
(扇橋小学校)

| エネルギー   | たん白質  | 脂質    | 鉄分    | カルシウム | 食物繊維 | 全体の食塩相当量 | 調味料のみの食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|----------|-------------|
| 670Kcal | 25.2g | 29.1g | 1.8mg | 62mg  | 4.3g | 0.6g     | 0.5g        |

## 材料・分量(1人分)

## 枝豆ご飯

ご飯……………150g  
枝豆……………30g  
黒ごま……………少々  
塩……………少々

## 鶏肉のヘルシー黒酢風味

鶏もも肉(1/2枚)……100g  
こしょう……………少々  
サラダ油……………小さじ1  
長ねぎ……………20g  
黒酢……………大さじ2/3  
ごま油……………小さじ1

## かぼちゃの炒め煮

かぼちゃ……………50g  
サラダ油……………小さじ1  
だし汁……………1/3カップ  
しょうゆ……………小さじ1/2

## 作り方

## 枝豆ご飯

- ①枝豆は茹でて、さやから出す。
- ②炊いたご飯に枝豆を混ぜて、黒ごまと塩をふる。

## 鶏肉のヘルシー黒酢風味

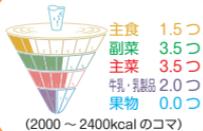
- ①鶏もも肉を大きめの一口サイズに切り、こしょうをまぶす。
- ②長ねぎを粗みじん切りにする。
- ③フライパンのサラダ油を入れて熱し、鶏肉をこんがり焼き、皿に盛る。
- ④フライパンの油をふき取り、黒酢、ごま油、長ねぎを入れて火にかける。
- ⑤煮立ったら火を止めて、③の鶏肉にからめる。

## かぼちゃの炒め煮

- ①かぼちゃは5mmの厚さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、中火で①のかぼちゃをこんがり焼く。
- ③焼き色がついたら、だし汁としょうゆを加え汁気がなくなるまで煮る。



## 魚と野菜が好きじゃなくても食べられるメニュー



材料は魚ですが、味は肉料理のようです。ヘルシーですが、食べごたえのある料理です。

児嶋 隆門  
恵磨子  
(扇橋小学校)

| エネルギー   | たん白質  | 脂質    | 鉄分    | カルシウム | 食物繊維 | 全体の食塩相当量 | 調味料の食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|----------|-----------|
| 745Kcal | 37.5g | 24.9g | 3.0mg | 454mg | 7.0g | 2.1g     | 1.5g      |

## 材料・分量(1人分)

|              |          |            |
|--------------|----------|------------|
| 枝豆           | ご飯       | 150g       |
|              | 枝豆(さやつき) | 50g        |
| あじのハンバーグカレー味 | あじの身     | 1.5尾(100g) |
|              | 片栗粉      | 小さじ1/4     |
|              | 玉ねぎ      | 25g        |
|              | サラダ油     | 小さじ1/2     |
|              | コーン(缶)   | 15g        |
|              | 酒        | 小さじ1/2     |
|              | みそ       | 大さじ1/4     |
|              | あま酒      | 小さじ1       |
|              | カレー粉     | 小さじ1/2     |
|              | プチトマト    | 3個         |
| サニーレタス       | 2枚       |            |
| 山東菜と野菜のクリーム煮 | 山東菜      | 80g        |
|              | 人参       | 15g        |
|              | 玉ねぎ      | 20g        |
|              | しめじ      | 10g        |
|              | にんにく     | 小1/2片      |
|              | サラダ油     | 小さじ1       |
|              | ベーコン     | 10g        |
|              | 顆粒コンソメ   | 小さじ2/3     |
|              | 牛乳       | 200ml      |
|              | 片栗粉      | 大さじ1/2     |
| 水            | 大さじ1     |            |

## 作り方

## 枝豆ご飯

- 枝豆は茹でてさやから出しておく。
- 炊いたご飯に枝豆を加え、さっくりと混ぜ合わせる。

## あじのハンバーグカレー味

- 玉ねぎをみじん切りにし、サラダ油であめ色になるまで炒め、冷ましておく。
- あじを3枚におろし、一口大にし、片栗粉と一緒にフードプロセッサーにかける。
- なめらかになったらボールに入れ、①の玉ねぎ・コーンとAを加えよく混ぜ合わせる。
- ハンバーグの形にまとめ、フライパンで蒸し焼きにする。
- 皿にのせて、プチトマトとサニーレタスをそえてできあがり。

## 山東菜と野菜のクリーム煮

- 山東菜は3～4cmの長さに、人参は短冊切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、しめじはほくほくしておく。
- フライパンににんにくとサラダ油を入れ火をつけ、油が熱くなったら人参と玉ねぎを加え炒める。
- 人参に火が通ってきたら、山東菜、ベーコン、しめじを入れる。山東菜がしんなりしてきたらコンソメと牛乳を加え弱火で2～3分煮る。
- 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。



## 香るマヨぼんチキンご飯



| エネルギー   | たん白質  | 脂質    | 鉄分    | カルシウム | 食物繊維 | 全体の食塩相当量 | 調味料のみの食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|----------|-------------|
| 491Kcal | 24.5g | 12.3g | 1.5mg | 67mg  | 2.4g | 1.2g     | 1.0g        |

鶏むね肉で美味しく元気になるメニューです！まず香りで楽しんで、味でも楽しんでください。



柿原 龍彩香  
(第二砂町小学校)

## 材料・分量 (1人分)

|             |      |         |
|-------------|------|---------|
| しょうがの炊きこみご飯 | 米    | 70g     |
|             | しょうが | 5g      |
|             | 人参   | 20g     |
|             | 油揚げ  | 5g      |
|             | しょうゆ | 小さじ 1/3 |
|             | 酒    | 大さじ 1/4 |
|             | だし昆布 | 1/4 枚   |
| 水           | 適量   |         |

|             |        |         |
|-------------|--------|---------|
| シンのせマヨぼんチキン | 鶏むね肉   | 80g     |
|             | 酒      | 大さじ 1/4 |
|             | しょうゆ   | 小さじ 1/4 |
|             | 片栗粉    | 小さじ 1.5 |
|             | マヨネーズ  | 小さじ 1.5 |
|             | ポン酢    | 小さじ 1   |
|             | 大葉     | 1 枚     |
|             | レタス    | 15g     |
|             | かいわれ大根 | 5g      |
| トマト         | 40g    |         |

|      |       |     |
|------|-------|-----|
| きゅうり | きゅうり  | 50g |
|      | ゆかり   | 少々  |
|      | 白炒りごま | 少々  |

## 作り方

## しょうがの炊きこみご飯

- ①米を研ぎ、ざるにあげておく。
- ②しょうがはみじん切り、人参・油揚げは千切りにする。
- ③炊飯器に全ての材料と調味料を入れて、目盛りまで水を入れて炊く。

## シンのせマヨぼんチキン

- ①鶏むね肉を一口大のそぎ切りにして、ポリ袋の中に酒、しょうゆを入れて 10 分程下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶす。フライパンに、マヨネーズを油代わりに入れ、肉がこんがりするまで焼きつける。ふたをして焼き、中まで火が通ったらポン酢を回しかける。照りが出るまで軽く煮つめる。
- ③皿に②、レタス・かいわれ大根・トマト・千切り大葉を盛り付けて完成。

## ゆかりきゅうり

- ①きゅうりを輪切りにし、ゆかりとあえてよく冷やす。
- ②器に盛り付けて、最後にごまをふる。