

★ 冬に温まる鶏ちゃんこ鍋 ★

鶏ちゃんこ鍋

材料	4人分	
	(g)	
鶏ひき肉	160	
木綿豆腐	40	
片栗粉	4.8	大さじ1/2
にんにく	1.6	少々
生姜	1.6	少々
ねぎ	40	
塩	1.2	小さじ1/6
醤油	1.2	小さじ1/5
酒	8	大さじ1/2
大根	100	
人参	50	1/3本
白菜	210	2枚
こんにゃく	50	
油揚げ	28	2枚
しめじ	160	
水	900cc	
コンソメ	4.4	1個弱
みそ	23	大さじ1と1/3
みりん	9	大さじ1/2
醤油	6.8	大さじ1/3
にんにく	5	小1かけ
生姜	3	小1かけ
すりごま	9	大さじ1
ごま油	5	小さじ1

作り方

- ① 長ネギはみじん切りにします。木綿豆腐は水分を切っておきます。にんにく・しょうがはすりおろしておきます。
- ② ボールに鶏ひき肉に木綿豆腐と片栗粉とにんにく・生姜・ねぎ・塩・醤油・酒を入れよくこねます。
- ③ 大根・人参・白菜は食べやすい大きさに切ります。油揚げは油抜きにして、太目の短冊切りにする。こんにゃくは、2センチ角くらいのスライスにして湯がいておきます。しめじは、ほぐしておきます。
- ④ 鍋に水を入れ、③とコンソメを入れます。煮えてきたら、みそ・みりん・醤油を入れます。
- ⑤ ④に②の肉団子丸めて入れます。肉団子に火が通るまで煮ます。
- ⑥ 最後に風味づけに、にんにくと生姜とすりごまを入れて、少し煮て、最後にごま油を入れます。

※にんにく・生姜のすりおろし
肉の方に1/3くらい入れて
残りの2/3くらいを汁の方に入れる

鶏ひき肉に豆腐を入れることでさらにやわらかい肉団子になります。



簡単海老シューマイ

材料	24個分	
はんぺん	2枚	110g
海老	75g	
シューマイの皮	24枚	
玉ねぎ	1/4個	
砂糖	小さじ1/2	
酒	小さじ1/2	
ごま油	小さじ1/2	
片栗粉	大さじ1	
マヨネーズ	小さじ1/2	

※作りやすい分量

(今日は、一人3個分)

- ① はんぺんを手でちぎり、軽く潰します。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、海老は小さめに切ります。
- ③ はんぺんに先ほどの玉ねぎ・海老と残りの調味料を入れよく混ぜます。24等分にします。
- ④ シューマイの皮に包んでいきます。
- ⑤ 蒸し器にシートをひき、シューマイを入れ10分ほど蒸します。

はんぺんでシューマイが簡単に作れます。

もやしときゅうりの中華風

材料	4人分	
もやし	1袋	250g
きゅうり	1本	100g
ちくわ	2本	52g
いりごま	小さじ2	
酢	大さじ1	15g
醤油	小さじ2	12g
砂糖	小さじ1	3g
ごま油	小さじ1	4g

作り方

- ① きゅうりは、千切りにします。サラダ用ちくわは、斜めに切ります。
- ② もやしは軽く茹で、水で冷やして絞ります。
- ③ きゅうりとちくわともやしをボールに入れて、調味料を入れ和えます。最後にいりごまを混ぜます。



レアチーズケーキ

材料	9人分	
クリームチーズ	200g	1箱
砂糖	大さじ7と1/2	
ヨーグルト	160g	
牛乳	70cc	
レモン汁	小さじ1ちよつと6g	
ゼラチン	6g	
お湯	50cc	
ビスケット	72g	
※いちご	適量	

作り方

- ① ビスケットはビニール袋に入れて砕いて、容器の中に敷き詰めておきます。
- ② ゼラチンをお湯で溶かしておきます。
- ③ クリームチーズは常温に戻しておいて砂糖と混ぜ合わせます。そこにヨーグルトと牛乳を入れ更に混ぜます。レモン汁を入れてます。
- ④ 最後にお湯で溶かしておいたゼラチンを入れよく混ぜます。
- ⑤ ④をビスケットを入れた容器に流し込み冷蔵庫で1時間冷やし固めます。固まったらスライスしたイチゴを飾ります。



	kcal	g	g	mg	g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
ごはん 130g	218	3.3	0.4	4	0
鶏ちゃんご鍋	191	12.3	11.3	95	1.9
もやしときゅうりの中華和え	51	3.4	2.2	32	0.7
簡単海老シュウマイ(3個)	62	3.8	1	10	0.3
レアチーズケーキ	190	4.9	11.7	53	0.3
合計	712	27.7	26.6	194	3.2