

**献立: 鶏のもみじ蒸し、モヤシの梅肉和え  
のっぺい汁、プリン**

管理栄養学科4年  
生田・内之浦・江口



**【調理時間】**

90分

**【価格(1人分)】**

約250円

**【栄養価(1人分)】**

エネルギー	584	kcal
たんぱく質	33.4	g
脂質	10.1	g
炭水化物	85.4	g
食物繊維	5.2	g
食塩	2.9	g
カルシウム	153	mg
鉄	2.3	mg
亜鉛	2.9	mg
ビタミンA	572	μg
ビタミンC	14	mg

\*\*\*\*\*

**【材料(1人分)】**

**鶏のもみじ蒸し**

- 鶏むね肉 80g
- しょうゆ 4g
- みりん 5g
- 小麦粉 3g
- にんじん 50g
- 片栗粉 1.5g
- 卵白 5g
- かつおだし 30g
- しょうゆ 1g
- 食塩 0.2g
- サニーレタス 10g

**のっぺい汁**

- 大根 20g
- にんじん 10g
- 里芋 20g
- 油揚げ 5g
- さやいんげん 5g
- かつおだし 200g
- 食塩 0.5g
- しょうゆ 0.6g
- 片栗粉 1.5g

**モヤシの梅肉和え**

- もやし 60g
- 糸みつば 5g
- 梅干し 3g
- しょうゆ 2g
- みりん 1g

**プリン**

- 卵黄 10g
- 牛乳 110ml
- 砂糖 8g

\*\*\*\*\*

## 【作り方】

### 鶏のもみじ蒸し

- ① 鶏肉はそぎ切りにして、しょうゆ、みりんで下味をつける。
- ② にんじんはすりおろし、水気を軽く切り、片栗粉を混ぜ、泡立てた卵白も加えて混ぜる。
- ③ ①の汁気を切り、小麦粉と薄くまぶし、②をまわりにつけバットに並べる。
- ④ 蒸気の上があった蒸し器に③を入れ、7～8分蒸す。

### モヤシの梅肉和え

- ① もやしは水洗いし、たっぷりの熱湯でさっと茹で、ざるにとって冷ます。
- ② 糸みつばは根元を切って茹で、水にとって冷まし、水気を絞って3cmに切る。
- ③ 梅肉にしょうゆ、みりんを混ぜ合わせる。梅肉のないときは梅干しの種を除いて裏ごしする。
- ④ ③で①・②を和える。

### のっぺい汁

- ① 大根、にんじんはいちょう切りにする。里芋は厚さ5mmのいちょう切りか、半月切りにする。
- ② 油揚げは熱湯に通して油抜きして短冊状に切る。
- ③ さやいんげんは筋をとり、茹でて斜めに切る。
- ④ 鍋にだし汁、①、②を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 塩こしょうで味をととのえ、③を入れ、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

### プリン

- ① 材料のすべてをボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ② こし器で1～2回こし、容器に入れる。アルミホイルをかぶせる。
- ③ 容器の5分目以下まで水を入れて沸騰させた鍋に容器を入れ、蓋をして弱火で5～8分程度蒸す。
- ④ 火を止めて蓋をしたまま5分おく。

\*\*\*\*\*

## 【使用食材や料理のポイント】

- \* 鶏のもみじ蒸しは、蒸すことにより、油を使わずヘルシーで消化にやさしいおかずに仕上げました。
- \* もやしがそのままでは長いと感じる場合は、茹でて冷ましたあと、ざく切りしてください。よく冷やしてから召し上がってください。
- \* のっぺい汁は高齢の方でも食べやすいようにとろみをつけました。野菜がたっぷり入っているので、ビタミン類や食物繊維がたっぷり摂ることができます。
- \* プリンはお好みでカラメル、生クリームやフルーツをトッピングしてみてください。