

【主食】ピラフ

【材料(2人分)】

米…………… 1合
たまねぎ………… 40g
にんじん………… 40g
白ワイン………… 大さじ1
ウインナー………… 2本
コンソメ………… 小さじ1弱
塩・こしょう…… 少々
バター…………… 小さじ1・1/2
乾燥パセリ…… 適量

【作り方】

- ① 米をとぐ。
- ② たまねぎ、にんじんは細かいみじん切り、ウインナーは5mm幅位で輪切りにする。
- ③ 炊飯器にといだ米を入れ、たまねぎ、にんじん、白ワインを混ぜ合わせ、米の量に合わせた水を入れる。
- ④ ③にウインナーとコンソメ、塩、こしょうを入れて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、バターを入れて混ぜる。
- ⑥ 皿に盛り付け、パセリをふる。

【副菜・汁物】コンソメスープ

【材料(2人分)】

きゃべつ………… 60g
たまねぎ………… 40g
にんじん………… 20g
コンソメ………… 小さじ1強
水…………… 300cc
塩・こしょう…… 少々

【作り方】

- ① きゃべつ、たまねぎ、にんじんは、それぞれせん切りにする。
- ② 鍋に①とコンソメ、水を入れて中火にかける。
- ③ 煮立ったら、塩、こしょうで味を調える。

次回のタッピーの健康ランチは、
1月11日(水)の予定です！



【主菜】チキンソテー トマトソース

【材料(2人分)】

鶏もも肉………… 180g
(90g×2)
にんにく………… 1かけ
しめじ…………… 1/2袋
オリーブ油………… 小さじ1
塩・こしょう…… 少々
ホールトマト缶… 1/2缶
オレガノ………… 少々
オリーブ油………… 小さじ1
粗びきこしょう… 少々
<付け合わせ>
じゃがいも………… 中1/2個
スナップエンドウ… 4さや

【作り方】

- ① 鶏もも肉は、身の厚い部分は包丁を入れ、厚さなるべく均等になるようにする。
- ② にんにくはみじん切りにする。しめじは小房に分ける。
- ③ 付け合わせのじゃがいもは一口大に切り、スナップエンドウは筋を取る。それぞれ茹でて、じゃがいもは粉ふき芋にする。
- ④ フライパンを熱してオリーブオイルをしき、鶏もも肉を皮目から入れる。塩、こしょうをふり、蓋をして中火で焼く。焼き目が付いたら裏返す。
- ⑤ フライパンのあいている部分に、にんにくを加えて炒める。香りがしてきたら、しめじを加えて炒める。
- ⑥ しめじがしんなりしたら、トマト缶とオレガノを加えて1~2分煮る。塩を加えて味を調える。
- ⑦ 焼き上がった鶏もも肉を皿に盛り、フライパンのソースをかけ、オリーブオイルと粗びきこしょうをふり、③の付け合わせを添える。

にんにくやオレガノなどの香味野菜や香辛料で味にアクセントをつけると、調味料の使用量が減らせるので、減塩になります。



東区まるごと健活宣言