



# 栄養セミナー調理実習レシピ



## ホイル焼き

### ●材料（4人分）

鶏もも肉	250g
塩	ひとつまみ
玉ねぎ	200g
えのきたけ	60g
しいたけ	40g
さやえんどう	10g
レモン	1/2個
A	
マヨネーズ	大さじ1
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1

### ●作り方

～準備～

- ・玉ねぎは1cm幅の薄切りにする。
- ・えのきたけは根もとを切り落とし、子房に分ける。
- ・しいたけは石づきを取って1cm幅の薄切りにする。
- ・さやえんどうは筋を取って、斜めに半分に切る。
- ・レモンは薄い輪切りにする。
- ・アルミホイル(25cmの長さ)を4枚準備する。

- ①鶏もも肉はひと口大のそぎ切りにし、ビニール袋に入れる。塩をひとつまみ袋に入れてなじませる。
- ②アルミホイルに玉ねぎを半分広げ、鶏肉をおき、残りの玉ねぎ、えのきたけ、しいたけ、さやえんどうをのせる。
- ③Aを混ぜ、②にかけ、レモンのスライスのをせ、包み込む。
- ④フライパンに水を1cm位入れ、③を並べ、フタをして、強火にかけ、沸騰したら中火にし、水が減ったら足しながら、15分ほど焼く。

## ほうれん草のからし和え

### ●材料（4人分）

ほうれん草	120g
白菜	80g
にんじん	20g
すりゴマ	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
B 醤油	小さじ1
からし	小さじ1/2

### ●作り方

～準備～

- ・ほうれん草、白菜は3～4cm長さに切る。
  - ・にんじんは短冊切りにする(1cm×3cm)。
- ①熱湯でほうれん草を茹で、水にとって水けをきる。
  - ②にんじんは水から茹で、やわらかくなったら穴あきおたまですくって水にとり、そのまま白菜を茹で、水にとり、水けをきる。
  - ③ボウルに水けをしぼった①②を入れて、Bの調味を混ぜたものとすりゴマを入れて和える。

## 野菜のスープ

### ●材料（4人分）

かぶ	120g
キャベツ	40g
ミニトマト	60g
ベーコン	30g
水	500ml
固形コンソメ	5g
砂糖	小さじ2/3
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

### ●作り方

～準備～

- ・かぶは茎の部分を切り落とし、皮をむいて、1cm幅のいちよう切りに切る。
  - ・キャベツは縦横4cm幅に角切りにする。
  - ・ミニトマトは縦半分に切る。
  - ・ベーコンは5mm幅に切る。
- ①鍋に水を入れて火にかけ、コンソメ、かぶ、ベーコンを入れる。
  - ②沸騰したらキャベツとミニトマトを入れ、ひと煮たちさせ砂糖、塩コショウを入れて味を整える。