夏の中華風献立

監修：管理栄養士 奥村 万寿美

棒棒鶏（ピーナッツソース）

材料（2人分）

・鶏むね肉…150g
・酒…適量
・きゅうり…1本
・トマト…1個
（A）ピーナッツバター…大さじ1
　　砂糖…小さじ1と1/2
　　濃口醤油…小さじ1と1/2
　　酢…小さじ1と1/2
　　おろししょうが…小さじ1/2
　　ピーナッツ…6粒

作り方

① 鶏むね肉は酒をかけて耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで3〜4分加熱し、粗熱をとって裂く。
② ①で出たスープと（A）をすべて混ぜ、ピーナッツソースをつくる。
③ きゅうりは千切りに、トマトは輪切りにする。
④ トマトの上にきゅうり、鶏むね肉を盛り付け、ソースをかける。

＊豆板醤を好みで入れるとピリ辛ソースに。

茄子と万願寺とうがらしの味噌炒め

材料（2人分）

- なす…1個
- 万願寺とうがらし…2本
- 油…小さじ1
- （A）味噌…小さじ1
  みりん…小さじ1
  酒…小さじ1
  濃口醤油…小さじ1/2

作り方

① 万願寺とうがらしはへたを切り落とし、3㎝幅の斜め切りにする。
② なすはへたを切り落とし、乱切りにし、10分ほど水にさらす。
③ 中火に熱したフライパンに油をひき、なすと万願寺とうがらしを炒める。
④ なすと万願寺とうがらしに火が通ったら、（A）を加えて炒める。

オクラのポテトサラダ

材料（2人分）

- じゃがいも…1個
- オクラ…2本
- コーン…小さじ2
- 酢…小さじ2
- マヨネーズ…小さじ4
- 塩…ひとつまみ
- こしょう…2振り

作り方

① じゃがいもは芽をとり、皮をむいて2㎝角に切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
② オクラはヘタとガクをとり、塩（分量外）を振って板ずりをして茹でる。
③ 茹でたオクラは薄切りにする。
④ ①、③、コーン、酢、マヨネーズを混ぜ合わせる。
⑤ ④に塩とこしょうを混ぜ合わせ、器に盛る。

絹さやときぐらげの中華スープ

材料（2人分）

- 絹豆腐…1/6丁
- きくらげ…1個
- 絹さや…6個
- 顆粒中華だし…小さじ2
- 薄口醤油…小さじ1/2
- 水…300cc

作り方

① きくらげは細切り、豆腐は2㎝角に切る。
② 水を鍋に入れて沸かし、きくらげ、豆腐、絹さやを入れる。
③ 顆粒中華だし・醤油を加え、絹さやが柔らかくなるまで煮る。

栄養成分（1食分）　この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版（八訂）
熱量…648kcal　たんぱく質…27.0g　脂質…20.2g　炭水化物…78.3g（食物繊維…9.6g）
食塩相当量…2.6g

2023.07