

♡ むくみ知らず弁当

669kcal



カリウム:1079mg

マグネシウム:161mg

食塩相当量:2.2g

鶏肉とカシューナッツの辛み炒め



材料(2〜3人分)

鶏もも肉…1/2枚

【A】

塩…小さじ1/8

酒…大さじ1

片栗粉…大さじ1/2

カシューナッツ(素焼き)…30g

玉ねぎ…1/4個

ピーマン…1個

にんじん…3cm

赤唐辛子…1/3本

【B】

スープの素…小さじ1/2

しょうゆ・酢…各小さじ1

砂糖・片栗粉…各小さじ1

水…大さじ2

ごま油…小さじ2

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切り、【A】をもみ込む。
玉ねぎはくし形、ピーマンは種をとり、乱切り、にんじんは半月切りにする。
- 2 フライパンに半量の油を温めカシューナッツを炒める。こんがりしたら取り出す。
唐辛子、鶏肉を加えて炒め、焼き色がつき、中まで火が通ったら取り出す。
- 3 残りの油を加え、玉ねぎ、ピーマン、にんじんを炒める。
玉ねぎが透き通ってきたら、2、【B】を混ぜながら加え、とろみをつける。

菜の花とツナのごま和え



材料(2〜3人分)

菜の花…1/2束 ツナ缶…20g
【A】
すりごま…大さじ1 | みりん…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1

作り方

- 1 菜の花は軸が太ければ、縦に切り込みを入れ、たっぷりの湯でゆでる。水にとり、水気をしっかりしぼって、3cm長さに切る。
- 2 ツナをほぐし、【A】と混ぜる。1を和える。

新じゃがのチーズ焼き



材料(2〜3人分)

新じゃが…2個(120g) ミニトマト…4個
バジル…少々 塩、こしょう…少々
とけるチーズ…20g

作り方

- 1 新じゃがは皮ごと良く洗い半分に切る。電子レンジで4〜5分加熱する。2cm角程度に切る。
- 2 トマトは半分に切り、バジルは葉を摘む。
- 3 1 2 を混ぜ、塩、こしょうで調味する。チーズをのせる。オーブントースターで少し焦げ目がつくまで5〜6分焼く。

発芽玄米ごはん



材料(2〜4人分)

発芽玄米…米用カップ1 精白米…米用カップ1/2
水…380ml チリメン山椒…適宜

作り方

- 1 精白米はとぐ。発芽玄米を加え、分量の水を加えて炊く。