

春キャベツの 豆乳クリーム丼



材料

米	2/6カップ	調整豆乳	100g
玄米	1/6カップ	コンソメスープ	
鶏もも	40g	(コンソメ(固形)	3g
キャベツ	60g	水	100cc
チンゲン菜	50g(半株)	塩	0.4g
にんじん	20g	コショウ	少々
玉ねぎ	40g	薄力粉	5g
		無塩バター	3g

- 1) 米と玄米を洗米し、2~3時間水につけて炊く。
- 2) チンゲン菜半株を1/2カットにし、塩ゆで(分量外)する。
- 3) キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎはくし切り、鶏肉は一口大に切る。
- 4) キャベツ・にんじん・玉ねぎ・鶏肉を炒め、コンソメスープで煮る。
- 5) 薄力粉・豆乳を入れ塩コショウで味付けをする。
- 6) ご飯を盛り付け、4) をのせ、その周りに塩ゆでしたチンゲン菜をかざる。

菜の花の春小鉢

材料

菜の花(冷凍)	70g
カニカマ	10g
~ドレッシング~	
A (穀物酢)	6g
上白糖	3g
マスタード	3g

- 1) 冷凍菜の花をさっと茹でる
- 2) カニカマをほぐす
- 3) Aをあわせドレッシングを作る
- 4) 1) と2) をドレッシングで和える。

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
594	32.1	6.8
炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
91.9	5.6	2.1