

食感プルプル水晶鶏&中華スープ定食

水晶鶏

材料1人前

鶏むね肉	140g
塩	少々 (0.3g)
片栗粉	大さじ1・小さじ2 (15g)

――A――

コチュジャン	小さじ1/3 (2g)
豆板醤	小さじ1/6 (1g)
にんにく	1/2かけ (2g)
しょうが	1/2かけ (2g)
穀物酢	小さじ1/5 (1g)
砂糖	小さじ2/3 (2g)
濃口醤油	小さじ1 (6g)
ごま油	小さじ1/4 (1g)

レタス	1～2枚 (40g)
-----	------------

青ねぎ	1～2本 (5g)
ごま	小さじ1/2 (1g)
温泉卵	1個

作り方

1. 鶏むね肉を斜めに包丁を入れて、そぐようにして一口大に切り、塩をまぶす。ボウルに入れ、片栗粉を加えてもみ込む。
2. 鍋に湯をわかし、弱火にして1を入れ、火が通るまで5分程度湯がく。火が通ったら氷水にさらして冷やし、水気を切る。
3. にんにく、しょうがをすりおろし、Aを全て混ぜ合わせる。
4. 2と3を和えて、食べやすい大きさに切ったレタスを敷いたお皿に盛りつける。
5. 上から、輪切りにした青ねぎ、ごま、温泉卵をのせる。

V.O.S.とは、
野菜・油・塩の量に配慮した
ヘルシーメニューです。

大阪府 VOS



©2014 大阪府もずやん

中華スープ

材料1人前

キャベツ	1枚 (40g)
乾燥春雨	8g
にんじん	1/4本 (20g)
玉ねぎ	1/6個 (30g)
にら	1本 (5g)
水	150ml

――A――

塩	少々 (0.1g)
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/4 (1g)
鶏がらスープ (塩分ひかえめ)	小さじ1弱 (2.5g)
濃口醤油	小さじ1/4 (1.5g)

作り方

1. キャベツは食べやすい大きさに、にんじんは細切り、玉ねぎは薄切りに切っておく。
2. 鍋に水と1のにんじん、玉ねぎを入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
3. 食べやすい大きさに切った春雨を入れ、2～3分程度煮る。1のキャベツを入れる。
4. 火が通たらAを入れて、しばらく煮る。
5. 器に盛りつけ、こしょうを振りかける。



ごはん

材料1人前

ごはん 150g

V (野菜) 144g

O (脂肪エネルギー比率) 15.1%

S (食塩相当量) 2.8g

