

鶏ささみのお吸い物



- 1人当たり
エネルギー 77cal
食塩相当量 1.2g

材料（4人分）	
鶏ささみ	1本
塩	少々
酒	少々
片栗粉	適量
しめじ	1/2パック
にんじん	8枚
だし汁	800cc
塩	少々
醤油	少々
酒	少々

*もみじ麩でも可

★ 作り方 ★

- ①鶏ささみはそぎ切りにし、塩、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶして茹でます。
- ②にんじんは花型に抜き、しめじも下茹でしておきます。
- ③だし汁を煮立て、塩、醤油、酒で調味します。
- ④お椀に具材を入れ、だし汁を張って出来上がり。

トマトのサンラータン



- 1人当たり
エネルギー 79kcal
食塩相当量 1.2g

材料（4人分）			
完熟トマト	2個	醤油	大さじ1
		塩	小さじ1/2
干し椎茸	3枚	酢	大さじ5
卵	2個	片栗粉	大さじ1
顆粒鶏がらの素	大さじ1	水	大さじ1
水	800cc	ごま油	適宜
老酒	大さじ1	ラー油	適宜

★ 作り方 ★

- ①干し椎茸は少量の水でゆっくり戻し、細切りにします。
トマトはヘタを取り、4つ割にします。
- ②片栗粉は同量の水で溶いておきます。
- ③鍋に水と顆粒鶏がらの素を熱し、①を加え少し煮ます。火が通ったら軽くつぶし、老酒、醤油、塩、酢で調味します。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れます。溶き卵はかき混ぜず、上がってくるのを待ちます。
- ⑤器に盛り、食べる直前にごま油、ラー油をかけて出来上がり。