

くらしの炎 vol.162

- ◆ 炎でかんたんクッキング
- ◆ 心も身体もぼかぼかヘルシー♪ お風呂で温活!
- ◆ つどいちゃんの炎 JOY たいむす アマタケ 多賀城工場さま
- ◆ つどいちゃんからのお知らせ
- ◆ 読者プレゼント アマタケ「サラダチキン詰め合わせセット」



炎でかんたんクッキング

アマタケサラダチキン×旬の野菜 でお手軽レシピ

お肉に火を通す手間が省けるサラダチキンを使って、ささっと1品! とろみスープは「温活」にぴったり♪ れんこんのサラダはお弁当に入れても◎



サラダチキンと白菜のとろみスープ

お手軽度 調理時間 約25分

材料 (4人分)



約78kcal/1人分

- 白菜……………150g (約2枚)
- アマタケサラダチキン プレーン……………1袋 (110g)
- 水……………3カップ (600cc)
- 鶏がらスープの素…大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- おろししょうが……………小さじ1
- 片栗粉……………大さじ1と1/2
- 水……………大さじ1と1/2
- 卵……………1コ
- 塩・コショウ……………適宜
- ごま油……………小さじ1

作り方

- 白菜は食べやすい長さの1cm幅に切る。アマタケサラダチキンは、食べやすい大きさに手で裂く。
- 鍋に白菜とAを入れて火にかけ、沸騰したら弱火と中火の間で10分ほど煮る。(タイマー機能使用)
白菜と一緒にきのこ類やにんじんなどを入れても色どりがよく、美味しく作れます。
- 火を消してサラダチキンを加え、混ぜ合わせたBを少しずつ加えながら鍋の中を混ぜてとろみをつける。
Bの水溶き片栗粉は、鍋の中を混ぜながら少しずつ入れましょう。
- 再び火にかけ、沸騰したら溶き卵を細く流し入れる。
溶き卵はグツグツと沸騰したところに細く流し入れると汁が濁らず、きれいな仕上がりに。
- 卵が浮いてきたらひと混ぜし、塩・コショウで味を調え、ごま油を加える。
お好みでラー油を加えてもOK!

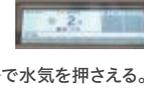


サラダチキンとれんこんのサラダ

お手軽度 調理時間 約10分

作り方

- れんこんは皮をむいて、2~3mm厚さの半月切り、またはいちょう切りにする。アマタケサラダチキンは、食べやすい大きさに手で裂く。大葉は軸を除き、せん切りにして水にさらす。水気をきってキッチンペーパーなどに包み、水気をしっかり絞る。
- 鍋に水を入れて沸騰させる。れんこんを加えて、1~2分ほど茹でる。(タイマー機能使用)ザルにあげてさっと水をかけて粗熱を取り、キッチンペーパーで水気を押さえる。
水(約600cc)に酢(大さじ1)を入れてれんこんを茹でると、より白くシャキシャキとした食感に茹でることができます。
- ボウルにAを入れて混ぜ、2のれんこんと大葉の半量、サラダチキンを加えてさっとあえる。器に盛り付け、残り的大葉のをせる。



材料 (4人分)



約121kcal/1人分

- れんこん……………200g
- アマタケサラダチキン プレーン……………1袋 (110g)
- 大葉……………10枚
- マヨネーズ……………大さじ2
- 白すりごま……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1/2



レシピ作成: 仙台市ガス局 管理栄養士 藤井 沙矢香

ガス局料理教室に参加してみませんか?

参加者募集中♪ ガス局ホームページから今すぐ応募できます!

仙台市ガス局 料理教室

