



# かんたんレシピ



## NO.18 ~鶏肉ときのこのマヨネーズ焼き~



**米飯・もずく味噌汁**  
**鶏肉ときのこのマヨネーズ焼き**  
**千ゲン菜の中華和え**  
**モンブラン風デザート**



### 米飯

~材料~      ご飯……………180g  
 (一人分)



この分量で約6回分の  
 のだしがとれます。  
 今回使う1人分は  
 約1/6の量です。

### ご飯の栄養価

エネルギー	267kcal
たんぱく質	4.6g
水分	11.6g
塩分	0g
カリウム	66mg
リン	71mg

### もずく味噌汁

~材料~      だし汁……………50ml  
 (一人分)      かつお節……………3g (小袋1袋分)  
                   〔 水……………300ml  
                   もずく……………10g  
                   オクラ……………2g  
                   味噌……………4g



### 味噌汁の栄養価

エネルギー	11kcal
たんぱく質	0.8g
水分	63.5g
塩分	0.7g
カリウム	34mg
リン	17mg

- 作り方**
- ①かつおだしをとります。鍋に水をいれ沸騰させます。
  - ②沸騰したら火を止めてすぐにかつお節をいれ、そのまま5分ほど置いておきます。
  - ③②をざるでこして、かつお節を取り除き、だし汁をとります。
  - ④もずくをしっかり洗って30分ほど水に浸し、塩抜きし水気を切ります。
  - ⑤オクラの頭とへたの部分を取り、5mm幅の輪切りにします。
  - ⑥だし汁に、もずくとオクラをいれ、煮立ったら味噌を溶かして完成です。

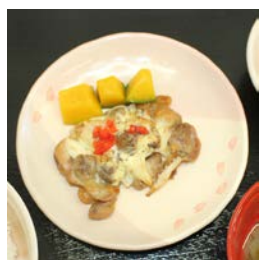


**一口メモ** もずくは調味料が入っている普通のもので大丈夫です。しっかり塩抜きしないと塩気の強い味噌汁になってしまいますので、30分くらいの塩抜きが必要です。かなり水分を吸ってふくらみますが、その分だし汁を減らしてあります。味噌汁にするとまた最初の状態に戻ります。

## 鶏肉ときのこのマヨネーズ焼き

～材料～  
 (一人分)  
 A [ 鶏もも肉(皮つき) ……65g  
       塩 ……0.8g  
       こしょう ……適量  
       サラダ油 ……3g  
       しめじ ……6g  
       生しいたけ ……6g  
       えのきたけ ……3g  
       玉ねぎ ……8g  
       赤ピーマン ……1g  
       マヨネーズ ……15g  
       粗挽き黒こしょう ……適量

      B [ 南瓜 ……20g  
       バター ……1g  
       砂糖 ……1g



マヨネーズ焼の栄養価	
エネルギー	298kcal
たんぱく質	11.5g
水分	84.5g
塩分	1.1g
カリウム	325mg
リン	133mg

- 作り方**
- ①鶏肉はAをまぶして下味をつけておきます。
  - ②しめじの根元を切り、ほぐします。生しいたけは軸を取って薄切りにします。えのきたけは、根元を切って半分の長さにします。
  - ③玉ねぎは縦半分にしてから、薄切りにし、水にさらします。
  - ④赤ピーマンは、粗みじん切りにします。
  - ⑤南瓜は種をのぞき、皮付きのまま一口大に切ります。
  - ⑥きのこ玉ねぎをマヨネーズであえます。
  - ⑦①で下味をつけた鶏肉を焼きます。フライパンにサラダ油をひき、弱火で皮の方から焼けるように肉をのせ、きつね色の焼き目がつく程度まで焼きます。
  - ⑧皮の方が焼けたら裏返し、両面にきつね色の焼き目をつけます。
  - ⑨鶏肉をまな板に乗せ、食べやすいように斜め3等分に切っておきます。  
 (※左の写真参照)
  - ⑩オーブンの天板にクッキングシートをのせ、鶏肉を切れ目を合せた状態で並べ、その上に⑥を平らにのせます。
  - ⑪250℃に予熱したオーブンに入れ、野菜ときのこに火が通り、焼き色がつくまで15分焼きます。
  - ⑫鶏肉を焼いている間に付け合わせを作ります。鍋に南瓜を入れ、ひたひたくらいの水とBを入れやわらかく煮ます。
  - ⑬鶏肉が焼きあがったら、くずれないようにフライ返しなどを使って皿に盛り、粗挽き黒こしょうをふり、赤ピーマンを上のにのせ、かぼちゃを添えてできあがりです。



この水色の線の様に切ります。

**一口メモ** このマヨネーズ焼きは鶏もも肉以外にも、豚肉や白身魚など様々な食材でアレンジができます。今回はオーブンを使用しましたが、オーブントースターでも同じように作ることができますので、簡単に調理することができます。きのこは種類によってカリウムの含まれている量が違います。後ろのページに比較表をのせましたのでご活用ください。

### チンゲン菜の中華風和え

- ～材料～  
(一人分)
- チンゲン菜……………20g
  - 白菜……………20g
  - むきえび……………8g
  - 減塩醤油……………4g
  - A { 砂糖……………2.5g
  - ごま油……………0.5g



中華風和えの栄養価	
エネルギー	30kcal
たんぱく質	2.2g
水分	47.4g
塩分	0.3g
カリウム	113mg
リン	34mg



- 作り方**
- ①チンゲン菜と白菜はお浸しにするくらいの固さまで茹で、冷水にさらし、冷えたら水気をしぼって3cm長さに切ります。
  - ②むきえびも火が通るまで茹でます。
  - ③Aを混ぜ合わせ、①と②をあえて出来上がりです。

**一口メモ** チンゲン菜と白菜のほかに、キャベツ、人参、小松菜、もやしなどでも作ることができます。

### モンブラン風デザート

- ～材料～  
(一人分)
- 調整豆乳……………40g
  - 砂糖……………3g
  - ゼラチン……………0.8g
  - バニラエッセンス……………適量
  - 甘栗……………10g(うち3gは飾り用)  
(商品名『甘栗むいちゃいました』)
  - 生クリーム……………6g
  - 砂糖……………2g
  - ホワイトキュラソー(ラム酒)……………0.5g

中身は  
甘栗です



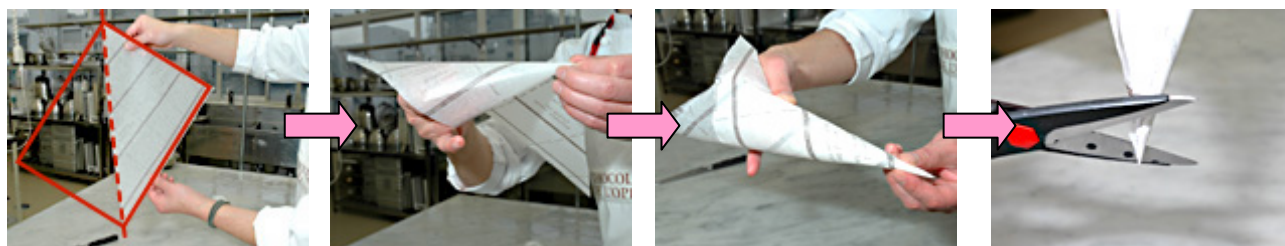
デザートの栄養価	
エネルギー	86kcal
たんぱく質	2.8g
水分	42.3g
塩分	0g
カリウム	127mg
リン	38mg

- 作り方**
- ①鍋に調整豆乳と砂糖、ゼラチンをいれます。
  - ② ①を中火で混ぜながら溶かし、沸騰直前（鍋のふちにプツプツと泡が出てくるくらい）に火を止めます。
  - ③ ②にバニラエッセンスを数滴入れて混ぜ、型に入れ冷蔵庫で冷やします。
  - ④飾り付け用の甘栗を4等分にしておきます。
  - ⑤クリーム用の甘栗をすり鉢とすり棒など使って、よく潰します。ビニール袋に入れて手で固まりが無くなるまで潰してもよいです。
  - ⑥泡立てる直前まで冷蔵庫で冷やしておいた生クリームを泡立て、少しもったりしてきた所で、砂糖を加え、ふんわりと7分立てくらいの固さまで泡立てます。（※左の写真参照）
  - ⑦ ⑤と⑥をしっかりと混ぜ合わせ、ホワイトキュラソーを加えます。この時の固さは、絞り出した時にダラーっと流れない程度です。
  - ⑧クッキングペーパーを使ってしぼり出し袋（※下のしぼり出し袋の作り方参照）を作り、⑦を入れて、冷やしておいた③の上に、中心が盛り上がるようにしながら、まんべんなく盛りつけます。
  - ⑨ ⑧の中心に④で切った飾り付け用の甘栗を飾ってできあがりです。



7分立て  
泡立て器ですくともったり落ちていく程度の固さ

【しぼり出し袋の作り方】



**一口メモ** 『甘栗むいちゃいました』や『むき甘栗』といったお菓子を使って、安くお手軽な食材でできるおいしいモンブラン風のデザートを考えてみました。下の部分の豆乳プリンだけでもおいしく食べられます。

調整豆乳と無調整豆乳の違いですが、調製豆乳とは、大豆固形分6%以上のもので、砂糖や食塩などを加えて飲みやすくした豆乳です。無調整豆乳とは、大豆固形分8%以上のもので、大豆と水のみからつくられたシンプルな豆乳のことをいいます。

最後のページに牛乳と豆乳の栄養成分比較表をのせましたのでご活用ください。

1食当りの栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	水分 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
米飯 220g	760	22.9	274	680	307	1.9
米飯 200g	726	22.4	262	674	300	1.9
米飯 180g	692	21.9	250	665	293	1.9
米飯 150g	642	21.2	232	659	283	1.9
米飯 110g	575	20.2	208	647	245	1.9

【きのこのカリウム比較表】

食品名	実際の量の写真	カリウム量 生…生の状態のもの 茹…茹でた状態のもの
しめじ 30g (1パック100g)		生 114mg 茹 102mg
えのきたけ 30g (1パック100g)		生 102mg 茹 81mg
生しいたけ 30g (中くらいのもの 1個20g前後)		生 84mg 茹 75mg
まいたけ 30g (1パック100g)		生 99mg 茹 48mg
えりんぎ20g (1パック100g)		生 92mg 茹 不明 ※計測されていませんが 多少減ります
なめこ 30g (1パック100g)		生 69mg 茹 63mg
バナナ 半分70g (中くらいの1本140g)		生 252mg
ミニトマト 2粒30g		生 87mg

【牛乳と豆乳の栄養成分比較表】

食品名	商品例	カリウム	リン	塩分
牛乳 100cc (1パック200cc)		150mg	93mg	0.1g
調整豆乳 100cc (1パック200cc)		170mg	44mg	0.1g
無調整豆乳100cc (1パック200cc)		190mg	49mg	0g