

足立敦子先生のちょこっと料理教室

《500kcal 以下メニュー》

* ささ身のヨーグルトマヨ焼き

<材料> 4人分

☆318kcal/1人分☆

鶏ささみ 4本…観音開きする
塩 少々
胡椒 少々
玉葱 1/4個…薄切り
しめじ 1/2パック…薄切り

A=ピッツアチーズ100g + マヨネーズ40g + プレーンヨーグルト大さじ2…混ぜる
ブロッコリー 1/2株…小房に分け塩ゆでする

<作り方>

1. 玉葱としめじをこめ油でさっと炒めておく。
2. オーブンプレートにオーブンシートを敷き、ささ身1枚と半分を並べて250度で4～5分焼く。ささみの上に炒めた玉ねぎと椎茸、最後にAをのせて焼き色がつくまで焼く。
3. 器に盛り付け、付け合わせのじゃがいもと人参のミルク煮とブロッコリーをそえる。



* ジャがいもと人参のミルク煮（付け合わせ）

<材料> 4人分

じゃがいも 大1個…8等分する
人参 1/2本…8等分にする
牛乳 100ml
水 100ml
塩 少々
胡椒 少々

<作り方>

1. ジャがいも・人参を鍋に入れ牛乳・水を加える。
2. 塩・胡椒で味を調える。

* トマトスープ

<材 料> 4人分

☆ 45 kcal/1人分☆

ミニトマト 8個…半分に切る

玉 葱 1/4個…1cm角切り

キャベツ 50g…1cm角切り

A=水4カップ+チキンコンソメ1個+塩少々+胡椒少々

パセリ 少々…みじん切り

ヨーグルト 大さじ2

こめ油 少々



<作り方>

1. 鍋にこめ油を入れてキャベツ玉葱を炒める。Aを注ぎトマトを加えて煮る。
2. ①が柔らかくなれば塩・胡椒で味を調えて器に注ぎ、ヨーグルト・パセリをトッピングする。

* 土鍋で炊いた御飯

<材 料> 4人分

☆ 160 kcal/1人分☆

米 2合…洗ってザルにあけておく

水 ザルにあげておいた米と同量

<作り方>

1. 土鍋に米と水を入れて炊く。
2. 炊き上がったら蒸らしてお茶碗に100g盛る