

『免疫アップ!食の面からウイルス撃退!』



冷凍食品でお手軽! 野菜たっぷり天津飯

【材料(1人分)】

ほうれん草 …… 20g	酒 …… 大さじ 1
枝豆 …… 10g (今回は冷凍食品を使用)	砂糖 …… 大さじ 1
かにかま …… 2本	しょうゆ …… 大さじ 1/2
青ネギ …… 少々	酢 …… 大さじ 1/2
卵 …… 2個	鶏がらスープの素 小さじ 1/2
ご飯 …… 170g	水 …… 150cc
サラダ油 …… 大さじ 1	片栗粉 …… 小さじ 2
	水溶き片栗粉用の水 小さじ 2

【作り方】

- ①材料の下処理をする。ほうれん草と枝豆を解凍する。また、かにかまはさき、青ネギも切っておく。
- ②お皿に予めご飯を盛る。お椀型に盛ることがポイント。
- ③ボウルに卵を入れ、よく溶く。そこに枝豆、ほうれん草、かにかまを入れ、さらによく混ぜる。
- ④熱したフライパンに油を敷く。そこに③を入れ、火を通す。木べらを使ってフライパンの側面から中心に卵を動かすと、ふわふわに仕上がる。できたら、②に乗せる。
- ⑤フライパンに調味料を入れ、よく煮立たせる。沸騰したら水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑥⑤を④にかけ、青ネギを散らしたら完成。

鶏もも肉とほうれん草の クリーム煮

【材料(2人分)】

鶏もも肉 …… 200g	有塩バター …… 10g
塩コショウ(下味用) 少々	薄力粉 …… 大さじ 1
ほうれん草 …… 1/2 袋	水 …… 大さじ 4
にんじん …… 1/2 本	塩コショウ …… 適量
たまねぎ …… 1/2 個	牛乳 …… 200cc
まいたけ …… 1/2 パック	コンソメ …… 小さじ 1/2
エリンギ …… 1/2 個	

【作り方】

- ①ほうれん草、にんじん、まいたけ、エリンギは食べやすい大きさに、たまねぎは薄切りに切る。鶏肉は食べやすい大きさに切り、下味用の塩コショウをふる。
- ②フライパンにバターを入れ熱し、鶏肉を入れ肉の色が変わるまで中火で炒める。その後、たまねぎ、にんじん、まいたけ、エリンギを加えて炒める。
- ③たまねぎがしんなりしたら、薄力粉を加えて全体になじませるように炒める。その後、水を加えて蓋をし、弱火で3~4分蒸し焼きにする。
- ④ほうれん草、牛乳、塩コショウを加えて混ぜ、沸騰直前まで加熱しコンソメを加えて全体を混ぜたら完成。



ECOS 荒川さん(3年生)

「今回のレシピは、コロナ禍でまだ対面の活動が出来ていない2年生が、はじめて中心になって考えてくれたものです。ぜひこのレシピを参考に、美味しい食事から皆さんに元気になってもらえると嬉しいです!」



動画配信中▲