

女性向け「一人分レシピ」料理教室

令和7年10月8日（水）

竜之口学区栄養改善協議会

サラダチキンとにんじんサラダのホットサンド（1人分）			
食品名	分量	下準備	作り方
食パン（8枚切り）	2枚	トーストしてマスタードをぬる 3～4cm大にちぎる	1. 鶏むね肉にこしょうをすり込み、フライパンに入れ、酒をふって蓋をして火にかける。沸騰したら弱火にし3～4分蒸し煮にする。竹串を刺し、透明の汁が出てきたら火を止め、そのまま冷めるまでおく。 2. にんじんを電子レンジ（600w）で1分加熱し、冷めたら水気をしぼり、Aを加えてよく混ぜる。 3. レタスをトーストの上に広げ、薄くスライスした1. をのせ、蒸し汁をかけ上のにんじんサラダをのせる。もう1枚のパンをのせ軽く重しをしてから切る。 4. 器に盛り、ミニトマトを添える。
マスタード	小さじ2		
レタス	1枚		
〈サラダチキン〉			
鶏むね肉（皮なし）	1枚（80g）		
こしょう	少々	4～5cm長さのせん切りにする	
酒	大さじ1		
〈にんじんサラダ〉			
にんじん	60g		
オリーブ油	小さじ1		
レモン果汁	大さじ1/2		
塩	少々		
こしょう	少々		
ミニトマト	2個		

青菜とじゃこのナムル（4人分）			
食品名	分量	下準備	作り方
小松菜	1束	ゆでて冷水にとり 熱をとる	1. 小松菜の水気をしぼり、3cm長さに切る。
ちりめんじゃこ	大さじ2	みじん切りにする	2. ちりめんじゃこは耐熱容器に入れて酒をふり、電子レンジ（600w）で20秒加熱する。
酒	大さじ1		3. ボウルにAを入れてよく混ぜ、2も加えてよく混ぜる。
ごま油	大さじ2		4. 3に1をほぐしながら加えてよく混ぜる。
しょうが	小さじ1		
塩	小さじ1/4		