

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	1. 鶏むね肉にこしょうをすり込み、
マスター	小さじ2	タードをぬる	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て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。
レタス	1枚	3~4cm大にちぎる	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。
〈サラダチキン〉			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、蒸し汁をかけ上ににんじんサラダをのせる。
鶏むね肉（皮なし）	1枚（80g）		もう1枚のパンをのせ軽く重しをしてから切る。
こしょう	少々		4. 器に盛り、ミニトマトを添える。
酒	大さじ1		
〈にんじんサラダ〉			
にんじん	60g	4~5cm長さのせん切りにする	
A 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		

青菜とじやこのナムル（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		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。
A 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	みじん切りにする	
塩	小さじ1/4		