

しょうがや梅などは肉や魚の臭みを消すだけでなく食中毒を予防する効果があります。

### 《鶏肉とキャベツの梅煮》

(材料 2人分)

鶏肉 …………… 140g  
キャベツ …………… 100g  
梅干し …………… 2個  
A { 酒 …………… 大さじ3  
砂糖 …………… 大さじ2  
だし汁 …………… 200cc  
しょうゆ …………… 大さじ2  
サラダ油 …………… 小さじ1

- ①鶏肉、キャベツはひと口大に切る。
- ②サラダ油を熱したフライパンで鶏肉を両面焼き、キャベツを加えてさっと炒める。
- ③鍋に②と梅干し、Aを入れ火にかけ、煮たったらあくを取り、しょうゆを加えて2～3分煮る。

[エネルギー280kcal タンパク質 14.0g 脂質 12.1g カルシウム 41mg 塩分 5.7g]

### 《きのこのごまあえ》

(材料 2人分)

しめじ …………… 100g  
えのき …………… 100g  
A { しょうゆ …………… 小さじ2  
みりん …………… 小さじ1  
すりごま …………… 小さじ1  
しょうが …………… 1かけ

- ①しめじはいしづきを取り除き小房に分け、えのきは根元を取り、半分に切る。
- ②沸騰したお湯で①をさっとゆでる。
- ③しょうがはせん切りにする。
- ④②に③とAを入れて和える。

[エネルギー42kcal タンパク質 3.6g 脂質 1.2g カルシウム 21mg 塩分 0.9g]