

♡ アンチエイジング弁当



ビタミンA:759 μ g ビタミンC:19mg ビタミンE:3.1mg

ごはん



材料(2~4人分)

精白米…米用カップ1 発芽玄米…米用カップ1
水…480ml ゆかり…適宜

作り方

1 精白米はとぐ。発芽玄米を加えて、分量の水を加える。炊く。

鶏のから揚げ青のり風味



材料(3~4人分)

鶏もも肉…1枚
【A】
しょうが汁…大さじ1/2 しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
片栗粉…大さじ2 青のり…小さじ1
揚げ油…適宜

作り方

- 1** 鶏もも肉はひと口大に切り、【A】で下味をつける。
- 2** 余分な汁気を取り、片栗粉と青のりを混ぜたものをつける。
- 3** 揚げ油を180°Cに温め、鶏もも肉を3~4分揚げる

にんじんのたらこ炒め



材料(3~4人分)

にんじん…1/2本 たらこ…1/4腹(20g)
バター…10g 塩、こしょう…少々

作り方

- 1 にんじんは細切りにし、塩少々(分量外)をして10分おく。しぼる。
- 2 たらこは薄い皮をとり除く。
- 3 フライパンにバターを温め、1を炒める。しんなりしたら、たらこを加えて炒め、塩、こしょうで味を調える。

春菊のりあえ



材料(3~4人分)

春菊…1袋 焼き海苔…全型1/2枚
ごま油…大さじ1/2 しょうゆ…小さじ2

作り方

- 1 春菊はゆでる。水にとって、水気をしっかりしぼる。2~3cm長さに切る。
- 2 焼き海苔はちぎり、ごま油をまぶす。1としょうゆを加えて混ぜる。