

## ♥ アンチエイジング弁当



ビタミンA:759 $\mu$ 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℃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。