



中華の風味をあっさりいただく ヘルシー中華定食

干しえびや生姜入りの粥に、もやしとにらの焼きそば、蒸し鶏など、栄養バランスも考えた献立です。中華のセットながら、お年寄りにも食べやすいやさしい味わいに仕立てました。飯碗とカップには、軽くて持ちやすいPP製を使っています。

1. 香港風焼きそば (G157B)
2. えびと生姜の台湾粥 (AP44BIG/AP44CI)
3. 蒸し鶏の香味たれ (G116SMC)
4. 豆花〈トウファ〉 (G154B)
5. レタス入り玉子スープ (C54MO)

1. 香港風焼きそば (G157B)

【材料】：1人分

中華麺	100g
にら	10g
にんにく	0.3g
しょうが	0.3g
もやし	30g
ごま	0.5g
オイスターソース	10g
酒	5g
鶏がらスープの素	1.5g
こしょう	少々
ごま油	2g

【作り方】

- ① にらを 3cm位に切り、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ② にんにく、しょうがを炒めて香りを出し、中華麺を炒める。
- ③ 調味料を入れて味を整えたら、もやしとにらを加え、仕上げにごま油で香りをつける。

2.えびと生姜の台湾粥 (AP44BiG/AP44Ci)

【材料】：1人分

米	30g
おろししょうが	3g
ごま油	適量
鶏ガラスープの素	0.5g
醤油	1g
干しえび	2g

ワンタン皮	3g
揚げ油	適量

ザーサイ	3g
青ねぎ	1g
しょうが	1g

【作り方】

- ① しょうがは、半分をすりおろし、残り半分を針生姜にする。
- ② ザーサイと干しえびは細切りにする。
- ③ 鍋にごま油とおろししょうがを炒め、浸水させた米も炒める。
- ④ 炒めた米、鶏ガラスープの素、干しえびを入れて煮込む。
- ⑤ ワンタンの皮をカットし、油で揚げカリッとさせる。
- ⑥ お粥をよそい、ザーサイ、ねぎ、生姜、揚げたワンタンの皮を飾る。

3.蒸し鶏の香味たれ (G116SMC)

【材料】：1人分

鶏むね肉	40g
塩	適量
酒	適量
片栗粉	適量

◆大葉	0.2g
◆赤パプリカ	5g
◆白ねぎ	5g

ごま油	1g
酢	7g
豆板醤	0.1g
醤油	2.5g
砂糖	1g

【作り方】

- ① 鶏むね肉をフォークなどで数箇所刺し、下味をもみ込む。
- ② もみ込んだ鶏肉を蒸す。
- ③ ◆の材料をカットし、調味料と混ぜ合わせる。
- ④ 蒸した鶏をカットし、③をかける。

4.豆花〈トウファ〉(G154B)

【材料】：1 人分

調整豆乳	125 g
砂糖	3 g
粉ゼラチン	1.5 g
水	適量
キウイ	15 g
マンゴー	15 g
クコの実	1 g
きび砂糖	10 g
水	30 g

【作り方】

- ① 粉ゼラチンを水でふやかす。
- ② ふやかしたゼラチンに砂糖を加え、レンジで 30秒加熱し、混ぜて溶かす。
- ③ 豆乳に②を入れ混ぜ、冷蔵庫で 2時間以上冷やし固める。
- ④ 沸かした湯にきび砂糖を溶かし、シロップを作る。
- ⑤ フルーツをカットし、③にトッピングする。
- ⑥ シロップを適量かける。

5.レタス入り玉子スープ(C54Mo)

【材料】：1 人分

レタス	5 g
干しいたけ	0.5 g
卵	12 g
水	160 g
シャンタン	1.5 g
薄口醤油	2 g
片栗粉	1 g

【作り方】

- ① スープを作る。