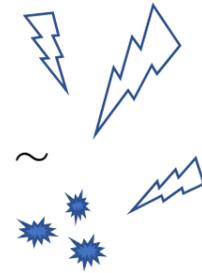


# ヘルスマイト中央研修会

～食中毒予防の三原則「付けない！ 増やさない！ やっつける！」～



## 1、鶏肉のバーベキューソース

材料 4人分		
鶏もも肉 1枚 (350g程度)		<b>【タレ】</b>
A 塩、こしょう 少々	ケチャップ 大さじ2	
酒 小さじ2	コチュジャン 小さじ1	
片栗粉 大さじ2	砂糖 小さじ1	
サラダ油 大さじ2	濃口しょうゆ 小さじ2	
せん切りキャベツ 120g	酒 大さじ1	
	にんにく(すりおろし) 1片分	
	水 大さじ4	



- ① 鶏もも肉は二口大に切り、Aで下味をつけておく。
- ② 【タレ】の材料を混ぜ合わせておく。
- ③ 鶏肉に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで火が通るまで焼く。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、フライパンの余分な油をキッチンペーパーなどで吸い取って除き、たれをからめる。
- ⑤ せん切りキャベツを添えて皿に盛り付ける。

## 2、じゃが芋のごまミルク煮

材料 4人分	
じゃが芋 4個 (500g)	
A 牛乳 1カップ	
だし 1/2カップ	
塩 小さじ 2/5	
白すりごま 小さじ 2	



- ① じゃが芋は皮をむき、一口大に切って水にさらし、水気を切る。
- ② 鍋にじゃがいもとAを入れて火にかけ、煮立ったら弱火で20分ほど煮る。煮上がりにすりごまを加えて混ぜ合わせる。

## 3、枝豆とちくわの白和え

材料 4人分	
絹ごし豆腐 300g	A
むき枝豆 120g	白すりごま 大さじ3
ちくわ 2本	砂糖 小さじ1
人参 40g	薄口しょうゆ 小さじ1/2
薄口しょうゆ 小さじ1/2	塩 小さじ1/4



- ① 豆腐はペーパータオルに包み、皿などで重しをして、30分ほど水切りする。
- ② 枝豆はゆでて実を取り出す。(または冷凍の場合は袋の指示通りに解凍する)
- ③ ちくわは小口切りにする。人参はいちょう切りにし耐熱ボウルに入れしょうゆをまぶし、ラップをふんわりかけて電子レンジで1分加熱して冷ます。
- ④ ボウルに豆腐を入れてほぐし、Aを加えてなめらかになるまで混ぜたら、枝豆、ちくわ、軽く水気をきった人参を加えて和える。

## 4、ふっくらあずき蒸しパン

材料 6~8人分
卵 3個
砂糖 20g
ゆで小豆 小1缶(160g)
小麦粉 100g

- ① 蒸し器に湯を沸かす。
- ② 型に油を塗り、小麦粉をかるくはたいておく。(クッキングシートを敷いてもよい)
- ③ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで角が立つまで泡立てる。砂糖を加えて艶が出たら、ゆで小豆を加えて混ぜる。
- ④ ③にふるった粉を入れて、ゴムベラでさっくり混ぜ、十分混ぜたら生地を②の型に流し入れ、トントン落として空気を抜く。
- ⑤ 蒸し器に入れ、強火で7~8分蒸す。



	一人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
1	鶏肉のバーベキューソース	265	2.2	17	0.9
2	枝豆とちくわの白和え	175	12.2	182	0.6
3	じゃが芋のごまミルク煮	104	3.6	80	0.6
4	ふっくらあずき蒸しパン	120	3.8	14	0.1