

Uresio
café
Open



エスニックチキンライス

1人分 熱量 421kcal, たんぱく質 26.7g, 食塩相当量 0.9g

材料/4人分

鶏もも肉……………2枚(400g)
酒……………大さじ2
塩……………小さじ1
こしょう……………少々
米……………2カップ(300g)
水……………2カップ(400ml)
しょうが(すりおろす)……………1かけ
アーモンドダイス……………小さじ4
レモン(くし切り)……………1/2個
あらびき黒コショウ……………少々
パクチー(お好みで)……………4本

炊飯器で楽ウマ!

市販品の半分の食塩で出来ます♪

作り方

- 1 米は洗い、ザルにあげ数分水気をきる。炊飯器に分量の水・しょうが・米を加えて30分おく。
- 2 鶏肉は余分な脂を除き、酒、塩、こしょうをふり冷蔵庫に少し置いておく。1に入れ、普通に炊く。
- 3 2が炊き上がったら鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。
- 4 器にご飯、鶏肉、アーモンドの順に盛り付け、黒こしょうをふる。レモンとパクチーを添える。

にんじんのラペ

1人分 熱量 64kcal, たんぱく質 0.3g, 食塩相当量 0.5g

材料/4人分

にんじん……………大1本
パセリ……………適宜
食塩……………小さじ1/3
砂糖……………小さじ2
酢……………大さじ3
オリーブオイル……………大さじ1

素材の味を活かした簡単ラペ♪

作り方

- 1 ボウルに A を入れて混ぜ合わせておく。
- 2 人参は千切りもしくはピーラーでリボン状にスライスし、パセリは刻んでおく。
- 3 1と2を混ぜ合わせる。馴染むまで冷蔵庫に入れておく

トスサラダ

1人分 熱量 26kcal, たんぱく質 0.2g, 食塩相当量 0.2g

材料／4人分

好きな野菜……………4人分

粉ドレ (作りやすい分量)

A { 白すりごま……………小さじ1
塩……………三つ指でひとつまみ
こしょう……………少々
フライドオニオン……………小さじ1
飾り用フライドオニオン……………適宜

“粉ドレ”でおしゃれに減塩♪
ポイントは 野菜の水気をしっかり切ること

作り方

- 1 野菜を食べやすく切り、1度水に放ってから水気をしっかりと切る。A は混ぜ合わせておく。
- 2 大きめのボウルに野菜と粉ドレを入れ、粉ドレが野菜にまんべんなく回るように混ぜ合わせる。
- 3 皿に盛り付け、上に飾り用のフライドオニオンをかける。

さわやか＊ラッシー

1人分 熱量 181kcal, たんぱく質 6.9g, 食塩相当量 0.2g

材料／1人分

A { プレーンヨーグルト……………100g
レモン果汁……………大さじ1/2
はちみつ……………大さじ1
牛乳……………80cc
ミックスベリー(冷凍)……………適宜

ミキサー不要😊

作り方

- 1 A をグラスに入れ、小さい泡だて器などでよく混ぜ、なめらかにする。
- 2 1に牛乳を注ぎ、馴染むまで混ぜる。
- 3 中央にミックスベリーを飾り、ストローを付ける。

memo