



# トライアングルレシピ



昨年、食事に関するアンケートにご協力頂き、低カロリーメニューの導入を始めております♪  
先日の保護者会でも低カロリーメニューの提供をさせて頂き、大好評!! レシピを知りたいという声をたくさん頂きましたので、今年より、年に4回、四季にちなんだメニューをご紹介します。今回は春メニューです❁ ぜひご利用ください☆

トライアングルシェフより (笑)

## 春キャベツとあさりとベーコンのヘルシーパスタ

### 【材料（1人分）】

- ・キャベツ : 1枚
- ・ブロッコリー : 3片
- ・あさり : 3~5粒
- ・ベーコン : 1枚
- ・にんにく : 1かけ
- ・白滝 : 80g
- ・パスタ : 80g
- ・コンソメ : 大2
- ・水 : 800~1ℓ

### 【作り方】

- ①小さな鍋で白滝を湯にくぐらせる。
- ②もう1つの鍋を準備する。
- ③水を沸騰させ、パスタを手で半分に折り入れる。箸でくっつかない様にかき混ぜる。
- ④そこへ食べやすい長さに切った白滝、キャベツ、ブロッコリー、ベーコン、あさり、にんにくのみじん切り、コンソメを入れ、少しかき混ぜ、フタをして、中火にする。
- ⑤パスタのゆで時間がきたら、フタを開け、硬さを見る。まだ硬かったら、少し時間を多めにし、出来上がり☆



## 冷めても固くならないおいしい鶏のから揚げ

### 【材料】

- ・鶏むね肉 : 1枚
- ・砂糖 : 大1
- ・マヨネーズ : 大1
- ・しょうが : お好み
- ・しょうゆ : お好み
- ・にんにく : お好み
- ・片栗粉 : 適量

### 【作り方】

- ①むね肉を一口大に切り、1枚に対して、大1の砂糖をまぶしてよく混ぜ、一晩おく。
- ②調理直前に肉を洗う。
- ③しょうが、にんにく、醤油など、お好みの味付けをつけ、**卵は使わずに、マヨネーズを1枚に対して大1入れ、片栗粉をまぶして揚げる。**



### ☆POINT☆

味付けするときに、お好みで七味とうがらしを入れると、七味に含まれる青のり、ごま、ミカンやゆずの皮などが良い調味料になります♪

むね肉はパサパサしてしてから揚げには向かないと思いがちですが、ちょっとの工夫で柔らかいから揚げに大変身です!

- ④時間が経っても、とっても柔らかいから揚げの出来上がり☆