

# 1位.ネギたま豆腐の中華スープ

## 【時間】

約5分

## 【材料費】

約80円

## 【栄養価】

・エネルギー 101kcal	・たんぱく質 8.8g
・脂質 5.2g	・炭水化物 5.4g
・食物繊維 1.1g	・ナトリウム 691g
・葉酸 16μg	・カリウム 223g
・ビタミンA 130μg	・ビタミンC 4.7g

その他ビタミンB・E、鉄、マグネシウムなどが少量含まれる



## 【材料】

- ・長ネギ ½本
- ・豆腐 ½丁
- ・溶き卵 1個
- ・水溶き片栗粉 小さじ2ずつ
- ・水 400ml
- ・ごま油 小さじ1
- 〈A〉
- ・鶏がらスープの素 小さじ2
- ・醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・ニンニクチューブ 小さじ1

\*栄養価の計算にはAIチャットくんを活用

## 【作り方】

1. 長ネギを薄切りにする。
2. ごま油を中火で熱し、長ネギを炒める。
3. 左記〈A〉と豆腐を加え、沸騰したら火を弱めて、水溶き片栗粉を混ぜながら加え、とろみを付ける。
4. 中火に戻し、沸々した所に溶き卵を数回に分けて加える。



## 2位.チキントマト煮込み

### 【時間】

約20分

### 【材料費】

約250円

### 【材料】

- ・鶏むね肉 100g
- ・玉ねぎ ½個
- ・トマト ½個
- ・ケチャップ 適量
- ・塩、コショウ少々

### 【栄養価】

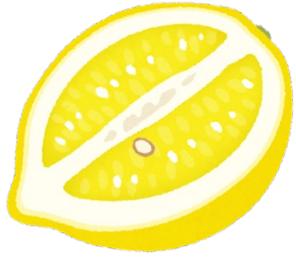
- ・エネルギー 175Kcal
- ・脂質 2g
- ・ナトリウム 325mg
- ・ビタミンC 25mg
- ・ビタミンA 600IU
- ・タンパク質 21g
- ・炭水化物 18g
- ・食物繊維 3g

\*栄養価の計算にはAIチャットくんを活用

### 【作り方】

1. 鶏むね肉をよく炒める（鶏肉は当たりやすいので注意）
2. 鶏肉に火が通ったら、玉ねぎを入れてさらに加熱する
3. トマトとケチャップを入れて、弱火で煮込む
4. 塩と胡椒を少し振りかける





## 3位.チキンのレモン焼き

### 【時間】

約20分

### 【材料費】

約200

円

### 【栄養価】

・エネルギー	300kcal	・脂質	14.8g
・タンパク質	30.3g	・炭水化物	5.1g
・ナトリウム	964mg	・ビタミンC	11.4g

\*栄養価の計算にはAIチャットくんを使用

### 【材料】

- ・鶏もも肉 150g
- ・塩、こしょう 少々 (A)
- ・ニンニクチューブ 1cm (A)
- ・醤油、酒、レモン汁 各大さじ½ (B)
- ・砂糖、ごま油 各小さじ½ (B)
- ・片栗粉 適量
- ・ごま油 小さじ1

### 【作り方】

1. ポリ袋の中で鶏もも肉に(A)をもみこむ
2. (B)の材料を混ぜ合わせ、1の中に入れてもみこむ  
30分冷蔵庫で放置する
3. 1に片栗粉をまぶす。その間にフライパンにごま油をひいて中火に熱しておく
4. 3を皮の面から焼き火が通るまで加熱する  
裏返した後も火が通るまで加熱する

