

## 鶏肉のみそクリームチーズ煮

### 材料(1人分)

鶏肉▽切れ	...	60g
ズッキーニ	...	20g
マッシュルーム	.....	10g
クリームチーズ	.....	10g
みそ	.....	2g
こしょう	.....	少々
オリーブ油	...	2g

### 作り方

- ① クリームチーズとみそ、こしょう、オリーブ油を合わせ、なめらかになるまで混ぜる。
- ② ズッキーニは、皮目がしま模様になるように、まだらにむいて、5~6mm位の厚さの輪切りにする。マッシュルームは縦半分に切る。
- ③ 耐熱容器に鶏肉、ズッキーニ、マッシュルームを入れ、ラップをし、レンジ600Wで1分半程度温めて、鶏肉に火を通す。
- ④ ③に、①の調味料を入れ、まんべんなく混ぜ、さらにレンジ600Wで30秒程度温める。



最初にレンジで温める時に、鶏肉の生の部分がないことを確認します。再加熱後さらに混ぜ合わせると、味が均一になります。

## さやいんげんのひじきじゃこ和え

### 材料(1人分)

さやいんげん	...	40g
乾燥ひじき	.....	3g
ちりめんじゃこ	...	3g
ごま油	.....	2g
しょうゆ	.....	2g

### 作り方

- ① 乾燥ひじきは水で戻しておく。
- ② さやいんげんはゆでて、長さ4~5cm位に切る。
- ③ フライパンを温め、ごま油を入れてなじませ、水気を切った①のひじきを入れて炒め、ちりめんじゃこを加えてカリッとさせるまで炒める。
- ④ ③に、②のさやいんげんを加え、しょうゆをまわし入れて味を整える。



ひじきとちりめんじゃこをカリカリに炒めると、香ばしく、食感が良くなります。