



# 卑弥呼のレシピ



## 桜えびの菜菜スパゲティ

材料(4人分)

スパゲティ ……………400g  
 オリーブ油 ……………大さじ2  
 にんにく ……………2かけ  
 赤唐辛子 ……………2本  
 桜えび ……………12g  
 パセリみじんぎり ……大さじ2  
 キャベツ ……………400g  
 オクラ ……………8本  
 塩・こしょう…………少々



エネルギー472kcal たんぱく質 16.7g 脂質8.6g  
 カルシウム140mg 食物繊維5.5g 塩分1.1g

### 作り方

- ① キャベツは3cmくらいのざく切りにする。オクラは二等分に切る。
- ② スパゲティを茹でる。残りの1分で①の野菜を一緒に茹でる。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、つぶしたにんにくと赤唐辛子を炒めて取り出す。さらに、桜えびをカリッとさせるまで炒め、①のスパゲティと野菜、パセリのみじんぎりを入れて炒める。
- ④ 最後に塩・こしょうをする。



## タンドリーしゃきしゃきチキン

材料(4人分)

鶏もも肉 ……………320g  
 プレーンヨーグルト…100g  
 カレー粉 ……………大さじ1  
 @ トマトケチャップ ……大さじ1  
 塩 ……………小さじ2/3  
 れんこん ……………100g  
 トマト ……………2個  
 サラダ菜 ……………1束

エネルギー218kcal たんぱく質 15.3g 脂質12.3g  
 カルシウム65mg 食物繊維2.1g 塩分0.7g

### 作り方

- ① 鶏肉は大きめの一口大に切る。れんこんは5~6ミリの角切りにする。
- ② @の調味料を合わせて、鶏肉を1~2時間つけこんでおく。
- ③ ②の鶏肉のまわりにれんこんをまぶしつけ、200度のオーブンで15~20分焼きあげる。
- ④ サラダ菜を皿に敷き、トマトと一緒に盛り合わせる。

## いかくんサラダ

材料(4人分)

いかくん ……………40g  
 きゅうり ……………1本  
 乾燥きくらげ ……………12g  
 パプリカ ……………1/2個  
 コーン(缶) ……………40g  
 @ レモン汁 ……………大さじ1  
 薄口醤油 ……………大さじ1  
 オリーブ油 ……………大さじ1



エネルギー63kcal たんぱく質 4.6g 脂質2.3g  
 カルシウム18mg 食物繊維2.6g 塩分1.1g

### 作り方

- ① きゅうりは皮を塩でもみ、洗い流して短冊に切る。きくらげは水につけて戻し、食べやすい大きさに切る。パプリカは短冊に切る。
- ② @の調味料を合わせてドレッシングを作り、いかくん・きゅうり・きくらげ・パプリカ・コーンを和える。