

和食便り[®]

約
35
分

メニュー番号	606	2人用	1,210円	○
	616	3人用	1,500円	○
	626	4人用	1,920円	○
	556	5人以上	1,920円に 1人前につき	480円UP ○

2/4
土曜日

鶏肉の香味焼き みそかけ・きんぴらごぼう



香ばしい
香りが
食欲をそそる

下ごしらえ

- ア 鶏肉は厚みを均等にして食べやすく切り、みじん切りにした葱、生おろし生姜、**③**を合わせた中に10分程つけておく(つけ汁はとっておく)。

作り方

<手順> ●→●→●

- フライパンに油を熱してアを皮目から焼き、裏返して蓋をして蒸し焼きにし、火が通ったらつけ汁をからめ、器に盛って食べやすくちぎったレタスを添える。
- さつま揚げはさっと熱湯を通し、食べやすく切る。
- 大根、人参(きんぴらごぼうにも使用)は乱切りにし、だし汁でゆでる。ほうれん草はゆでて水気を絞り、ざく切りにする。
- 小鍋に**⑥**を入れ、弱火でとろりとするまで煮、器に①、②を盛ってかける。
- ごぼう、人参(みそかけにも使用)は細切りにし、ごぼうは水にさらす。
- フライパンに油を熱して①を炒め、**⑦**で味付けし、白ごまを振る。

【原材料】 葱、レタス、大根、人参、ほうれん草、ごぼう…国産
若鶏モモ肉…国産

- エネルギー483kcal
- 蛋白質25.8g ●脂質25.6g
- ナトリウム2362mg(食塩相当量6.0g)

	2人用	3人用	4人用
鶏肉の香味焼き			
若鶏モモ肉	200g	300g	400g
葱	1/2本	1/2本	1本
生おろし生姜	1袋	1½袋	2袋
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1	大1½	大2
ごま油	少々	少々	少々
油			
レタス	1/5コ	1/4コ	1/3コ
みそかけ			
さつま揚げ	2枚	3枚	4枚
大根	120g	180g	240g
人参	40g	60g	80g
ほうれん草	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
だし汁			
だし汁	50ml	80ml	100ml
さとう	大1	大1½	大2
みそ	大1½	大2	大2½
きんぴらごぼう			
ごぼう	60g	90g	120g
人参	40g	60g	80g
油			
水	大¾	大1	大1½
さとう	小1	大½	大¾
酒	小1	大½	大¾
しょうゆ	大1	大1½	大2
みりん	小1	大½	大¾
白ごま	大1/2	大2/3	大1

●さつま揚げ…小麦、卵使用