

# 和食便り<sup>®</sup>

約  
**35**  
分

601	2人用	1,340円	○
611	3人用	1,680円	○
621	4人用	2,150円	○
551	5人以上	2,150円に 1人前につき	530円UP ○

**7/26**  
月曜日

## 鶏肉のみぞれあえ がんもの含め煮・野沢菜漬



**大根おろしできっぱりと**

### 作り方

<手順> ●→●

- 和風ソースは熱湯で約1分湯せんする。
- 鶏肉は一口大に切って塩、こしょうをする。
- 大根はすりおろし、軽く水気をきり、みつばはざく切りにし、さっとゆでる。
- フライパンに油を熱して②を焼き、③と混ぜ合わせ、器に盛って①をかける。

和風ソースは、大根おろし入りのしょうゆベースのソースです。

- かぼちゃは一口大に切り、人参は乱切りにする。
- ④で明月がんも、①を蓋をして煮、火が通ったら食べやすく切ったいんげんを加えてさっと煮る。

	2人用	3人用	4人用
<b>鶏肉のみぞれあえ</b>			
若鶏モモ肉	200g	300g	400g
[ 塩 こしょう			
[ 油			
大根	120g	180g	240g
みつば	1/2ワ	1/2ワ	1/2ワ
和風ソース	2袋	3袋	4袋
<b>がんもの含め煮</b>			
明月がんも (冷凍)	4コ	6コ	8コ
かぼちゃ	150g	220g	300g
人参	40g	60g	80g
いんげん(冷凍)	20g	20g	30g
[ だし汁	220ml	300ml	400ml
塩	小1/4	小1/2	小1/2
しょうゆ	小1	大1/2	大2/3
[ ④ みりん	大1/2	大2/3	大1
<b>野沢菜漬</b>			
野沢菜漬	60g	90g	120g

【原材料】 大根、みつば、かぼちゃ、人参…国産  
若鶏モモ肉…国産

- エネルギー416kcal
- 蛋白質24.7g ●脂質23.1g
- ナトリウム1457mg(食塩相当量3.7g)

●和風ソース…小麦、乳使用  
野沢菜漬…小麦使用