

7月27日 火

C
カルシウム®

鶏肉の梅風味漬焼き

赤棒と長芋の京風煮

●エネルギー418kcal ●蛋白質27.2g ●脂質22.4g ●ナトリウム2205mg(食塩相当量5.6g)
●若鶏モモ梅風味漬…小麦使用 赤棒…小麦、卵使用 京風煮物のたれ…小麦使用
【原材料】 レタス、長芋、人参…国産 若鶏モモ梅風味漬(鶏肉)…ブラジル産

約
15
分

62	1人用	780円	🍴
72	2人用	1,500円	🍴
82	3人用	2,050円	🍴
92	4人用	2,450円	🍴
522	5人用以上	2,450円に 1人前につき	🍴
		610円UP	



作り方 〈手順〉 ●→●

〈鶏肉の梅風味漬焼き〉



- フライパンに油を熱して若鶏モモ梅風味漬を皮目から焼き、焦げ目がついたら裏返して蓋をして蒸し焼きにして皿に盛り、食べやすくちぎったレタスを添える。

〈赤棒と長芋の京風煮〉



- 人参は皿に移してラップをかけ、電子レンジで20g当たり約20秒加熱する。
- 長芋は皮をむいて酢水にさらし、食べやすく切る。
- 赤棒は食べやすく切り、こんにゃくは熱湯をかける。
- 鍋に水、京風煮物のたれ、①、②、③を入れて落とし蓋をして煮、食べやすく切ったいんげんを加えてさっと煮る。

1人用;2人用;3人用;4人用

鶏肉の梅風味漬焼き

若鶏モモ梅風味漬	4枚	8枚	12枚	16枚
油				
レタス	少々	1/5コ	1/4コ	1/3コ

赤棒と長芋の京風煮

赤棒	1本	2本	3本	4本
長芋	80g	160g	240g	320g
人参(カット済)	20g	40g	60g	80g
こんにゃく(サイコロ)	30g	60g	90g	120g
いんげん(冷凍)	10g	20g	30g	40g
京風煮物のたれ	1袋	2袋	2袋	3袋
水	150ml	300ml	300ml	450ml



*野菜は、必ず水洗いしてから、調理してください。