

和食便り®



606	2人用	1,240円	○
616	3人用	1,540円	○
626	4人用	1,970円	○
556	5人以上	1,970円に 人前につき	490円UP ○

7/31
土曜日

田楽定食

菜めし・田楽風・炒り鶏・和風あえ



2種のみそで
おいしい田楽をどうぞ

下ごしらえ

- ⑦ 豆腐は充分に水気をきり、1人4コ当てになるように食べやすく切る。

作り方

<手順> ●→●→●→●

- 分量のご飯に菜めしを混ぜ合わせる。
- 油を熱したフライパンで⑦を両面焼く。
- アルミホイルに①を並べ、ゆずみそ、みそたれをそれぞれ2コずつに塗り、オーブントースターで約5分焼き、けしの実を散らす。
- 鶏肉は一口大に切る。
- ごぼう、人参、こんにゃくは乱切りにし、ごぼうは水にさらし、こんにゃくはゆでる。
- 鍋に油を熱して①、②、生れんこんを炒め、aを加えて蓋をして煮る。
- 白菜はざく切りにし、むき枝豆と共にゆで、白菜は水気を絞る。
- ①をbであえる。

【原材料】 ごぼう、生れんこん(乱切り)、人参、白菜…国産
若鶏モモ肉…国産

- エネルギー365kcal
 - 蛋白質22.4g ●脂質17.5g
 - ナトリウム1457mg(食塩相当量3.7g)
- ※ご飯の栄養量は含まれません

	2人用	3人用	4人用
菜めし			
菜めし	2袋	3袋	4袋
〔ご飯 (茶碗に軽く)〕	360g (3杯)	540g (4½杯)	720g (6杯)
田楽風			
木綿豆腐	1パック	1½パック	2パック
〔油〕			
ゆずみそ	2袋	3袋	4袋
みそたれ	1袋	1½袋	2袋
けしの実(トルコ)	少々	少々	少々
炒り鶏			
若鶏モモ肉	80g	120g	160g
ごぼう	60g	90g	120g
生れんこん (乱切り)	60g	90g	120g
人参	40g	60g	80g
こんにゃく	1/3枚	1/2枚	2/3枚
〔油〕			
だし汁	140ml	180ml	240ml
a さとう	大1½	大2	大2½
酒	大%	大1	大1½
b しょうゆ	大1½	大2	大2½
和風あえ			
白菜	120g	180g	240g
むき枝豆(冷凍)	20g	20g	30g
b だし汁	大2	大3	大4
しょうゆ	小1	大½	大%