

和食便り[®]

約
30
分

カロリー
ひかえめ

メニュー 番号	603	2人用	1,220円	○
	613	3人用	1,510円	○
	623	4人用	1,930円	○
	553	5人以上	1,930円に 1人前につき	480円UP ○

2/8
水曜日

鶏肉のはちみつじょうゆ焼き なすの煮合わせ・昆布茶漬



はちみつの
優しい甘さが美味!

作り方

<手 順> ●→●→●

- 鶏肉は厚みを均等にして食べやすく切り、塩、こしょうを振る。
 - はちみつ、**a**を合わせる。
 - フライパンに油を熱して①を皮目から入れて両面焼き、②をからめ、食べやすくちぎったレタスを添える。
- 野菜天は食べやすく切り、なすは乱切り、玉葱はくし形切りにし、なすは水にさらす。
 - b**で①を蓋をして煮、グリーンピースを加えてさっと煮る。
- 大根は薄めのいちょう切りにし、塩少々振って軽くもみ、水気を絞る。
 - 昆布茶で①をあえる。

	2人用	3人用	4人用
鶏肉のはちみつじょうゆ焼き			
若鶏モモ肉	200g	300g	400g
[塩 こしょう 油]			
レモンのちみつ	1½本	2本	2½本
[a 酒 酢 しょうゆ]	大½ 大½ 大1	大1 大1 大1½	大1½ 大1½ 大2
レタス	1/5コ	1/4コ	1/3コ
なすの煮合わせ			
野菜天	2枚	2枚	3枚
なす	1本	2本	2本
玉葱	小1コ	1コ	1コ
グリーンピース (冷凍)	20g	20g	30g
[b だし汁 さとう 酒 しょうゆ]	220ml 大1 大½ 大1½	300ml 大1½ 大1 大2	400ml 大2 大1½ 大2½
昆布茶漬			
大根	100g	150g	200g
[塩]	少々	少々	少々
昆布茶	1袋	1½袋	2袋

【原材料】 レタス、なす、玉葱、大根…国産
若鶏モモ肉…国産

- エネルギー391kcal
- 蛋白質22.8g ●脂質19.3g
- ナトリウム1732mg(食塩相当量4.4g)

●野菜天…小麦、卵使用