

節約献立 (クッキングレシピ)

【朝 霞】

料理名	揚げ鶏のねぎソース	金額	1食当たり	368	円
			メイン料理	132	円

材料名	使用量	調理指示
鶏ひなもも	120	30g×4個
胡椒	0.2	}
卸しょうが	0.5	
卸にんにく	0.5	鶏ひなもも下味
料理用酒	2	}
醤油	2	
澱粉	15	}
サラダ油缶	7.2	
長葱	10	3mm小口
卸しょうが	0.5	}
卸にんにく	0.5	
醤油	5	} A
食酢	5	
白砂糖	3	}
ごま油	1	
あさつき	5	3mm小口
サニーレタス	15	2cmザク切
レタス	10	〃
むき玉葱	5	2mmスライス
人参	3	千切り
プチトマト	25	} B

作り方
1. 下味した鶏ひなももに澱粉をまぶしてカラッと揚げる。 2. Aを合わせ、ねぎソースをつくる。 3. 器にBと1を盛付け2をかける。

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1078	407
たんぱく質 (g)	38.3	21.2
脂質 (g)	30.1	25.2
炭水化物 (g)	157.7	19.6
食塩相当量 (g)	2.3	1.2
食物繊維 (g)	8.0	1.1
カルシウム (mg)	131	30
鉄 (mg)	3.5	1.2



揚げ鶏のねぎソース



全体

- お品書き
- ・ 麦飯
 - ・ 揚げ鶏のねぎソース
 - ・ たことオクラの柚子胡椒サラダ
 - ・ さつまいもの甘煮
 - ・ 玉子スープ
 - ・ みかん

PRポイント

隊員からのアンケートで「ブッチギリの第1位」となった「揚げ鶏のねぎソース」は、「カリッと香ばしく揚がった唐揚げ」に「たっぷりのねぎソース」をかけた「隊員みんなが大好き、いち推し」の献立です。