

# 節約献立 (クッキングレシポ)

【相馬原駐屯地】

料理名	鶏肉と野菜のみぞれ丼	金額	1食当たり	322	円
			メイン料理	194	円

材料名	使用量	調理指示	作り方																													
精米	140g	炊飯	1 ご飯を炊く。 2 天ぷらの材料を切る。(鶏むね肉はそぎ切りして臭み消しの為、塩をふり水気を取る。しし唐辛子はへたを取り、破裂を防止する為、切りこみ若しくは、串で穴を開けておく。茄子は縦半分、さつまいは斜め薄切りにして、灰汁抜きのために水にさらす。れんこんは皮をむき、スライスした後、酢水にさらしておく。) 3 大根は皮をむき、すりおろす。 4 天ぷら粉を冷水で溶き、揚げ衣をつくる。 5 油の温度は、野菜とさつまいもは160~170℃、鶏肉は薄く打ち粉をしてから衣をつけ、170~180℃で揚げる。揚がったら油をよく切る。 6 醤油、みりんに水を加え、一煮して灰汁を取り、おろした大根を加え、みぞれダレを作る。 7 ご飯をよそって、天ぷらを飾り盛る。 8 みぞれダレをかけて、万能ねぎを散らす。																													
<b>【天ぷらの具材】</b>																																
鶏むね肉	100g	そぎ切り																														
食塩	少々																															
しし唐辛子	15g	へた切り																														
れんこん	25g	輪切り																														
さつまい	30g	斜め薄切り																														
茄子	40g	縦半分切り																														
天ぷら粉	35g																															
サラダ油	30g																															
<b>【みぞれダレ】</b>																																
醤油	10g																															
みりん	10g																															
水	20g																															
大根	40g	大根おろし																														
干唐辛子	適宜																															
万能ねぎ	5g	小口切り																														
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養量</th> <th>1食</th> <th>メイン料理</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>1209</td> <td>972</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>41.8</td> <td>36.3</td> </tr> <tr> <td>脂質 (g)</td> <td>40.2</td> <td>32.9</td> </tr> <tr> <td>炭水化物 (g)</td> <td>170</td> <td>133</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 (g)</td> <td>3.2</td> <td>2.0</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 (g)</td> <td>11.9</td> <td>4.4</td> </tr> <tr> <td>カルシウム (mg)</td> <td>228</td> <td>192</td> </tr> <tr> <td>鉄 (mg)</td> <td>3.6</td> <td>2.3</td> </tr> </tbody> </table>			栄養量	1食	メイン料理	エネルギー (kcal)	1209	972	たんぱく質 (g)	41.8	36.3	脂質 (g)	40.2	32.9	炭水化物 (g)	170	133	食塩相当量 (g)	3.2	2.0	食物繊維 (g)	11.9	4.4	カルシウム (mg)	228	192	鉄 (mg)	3.6	2.3
栄養量	1食	メイン料理																														
エネルギー (kcal)	1209	972																														
たんぱく質 (g)	41.8	36.3																														
脂質 (g)	40.2	32.9																														
炭水化物 (g)	170	133																														
食塩相当量 (g)	3.2	2.0																														
食物繊維 (g)	11.9	4.4																														
カルシウム (mg)	228	192																														
鉄 (mg)	3.6	2.3																														



お品書き  
 鶏肉と野菜のみぞれ丼  
 ポテトサラダ、うずら澄まし汁、柿

**PRポイント** 鶏むね肉には、良質たんぱく質が含まれ、1食分の野菜をこの丼で摂取できます。大根には胃液の分泌を高める効果があり、消化も助けてくれます。みぞれダレをかける事で天ぷらをさっぱり食べる事ができます。今が旬の柿も一緒にどうぞ！