

節約献立 (クッキングレシピ)

【板 妻】

料理名	がっつり&ヘルシー チキンガーリックペッパーライス	金額	1食当たり	361	円
			メイン料理	213	円

材料名	使用量	調理指示
【ガーリックライス】		
精米	115.00	
強化精麦	15.00	
ビタミン・鉄分強化米	0.30	
カルシウム強化米	1.00	
中華がらスープ微粒	1.00	
乾燥コンソメ	0.80	
ガーリックライスの素	9.00	
あらびき胡椒	0.20	
フライドガーリック (粗挽)	2.00	
フライドガーリック (スライス)	2.00	
【チキンステーキ】		
国産鶏むね正肉140g	1枚	
液体塩こうじ	5.00	
おろし生にんにく	2.00	
あらびき胡椒	0.10	
【トッピング】		
バター450	5.00	
しょう油	3.00	
ホールスイートコーン	20.00	
葉葱	10.00	スライス0.3cm
ミニトマト	12.00	

作り方
<p>【ガーリックライス】</p> <p>①精米に強化精麦、強化米、中華がらスープ微粒、乾燥コンソメを入れて炊く。</p> <p>②炊き上がったものにガーリックライスの素、あらびき胡椒、フライドガーリック2種を混ぜる。</p> <p>【チキンステーキ】</p> <p>①鶏むね肉に液体塩こうじ、おろし生にんにく、あらびき胡椒をすりこみ2時間以上おく。</p> <p>②こんがり焼き目がつくまで焼く。</p> <p>【盛付】</p> <p>①お皿にガーリックライスを盛り、その上にコーン（ごはん混ぜこんでもOK）、葉葱、カットしたチキンステーキをのせ、最後にバターをのせる。ミニトマトは添える。</p> <p>食べる際に、お好みでしょう油をかけて頂く。</p>

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1016	519
たんぱく質 (g)	50.0	40.2
脂質 (g)	26.0	18.4
炭水化物 (g)	142.7	111.7
食塩相当量 (g)	4.3	2.6
食物繊維 (g)	10.2	4.1
カルシウム (mg)	231	85
鉄 (mg)	4.8	3.6



- お品書き
- ・チキンガーリックペッパーライス
 - ・にんじん鮭サラダ
 - ・大豆のミネストローネスープ
 - ・ドラゴンフルーツヨーグルト

PR
ポイント

パンチのあるガーリックたっぷりのペッパーライスに高たんぱくかつヘルシー（低脂質）な鶏むねステーキを合わせました。鶏肉は国産にこだわり、塩こうじでしっとり仕上がっています。満足感のある1品です！小鉢には人参と鮭を使用し、ビタミンAとDを補えます。スープは具沢山で塩分を抑えました。デザートは色鮮やかなドラゴンフルーツとりんごゼリーをヨーグルトで和えました。食感を楽しみながらカルシウムも補えます。