

# 節約献立（クッキングレシピ）

【部隊名】

料理名	シンガポール風チキンライス	金額	1食当たり 307円
			メイン料理 156円

材料名	使用量	調理指示
精米	130	
マンナンヒカリ	20	
鶏もも肉	100	
食塩	0.2	
★根生姜	5	
★長ネギ	20	
鶏がらスープ	3	
◆砂糖	5	
◆しょうゆ	5	
◆ナンプラー	2	
◆豆板醤	1	
◆おろし生にんにく	2	
◆おろし生姜	2	
◆輪切り唐辛子	0.01	
◆ナンプラー	2	
サニーレタス	40	ざく切り
きゅうり	15	スライス
万能ねぎ	8	小口切
ミニトマト	10	

作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆を混ぜてたれを作る。</li> <li>鶏肉を★を入れて茹でる。</li> <li>冷ましたゆで汁に塩と鶏ガラスープを入れて米を炊く。</li> <li>皿にご飯を盛り付け、鶏肉をそぎ切りにして乗せ、たれをかけ、万能ねぎを散らす。</li> <li>サニーレタス・きゅうり・ミニトマトを添える。</li> </ul>

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	940	706
たんぱく質 (g)	36.9	27.0
脂質 (g)	21.5	15.6
炭水化物 (g)	150.9	113.5
食塩相当量 (g)	3.8	2.3
食物繊維 (g)	13.8	2.7
カルシウム (mg)	223	53
鉄 (mg)	4.9	2.7



## お品書き

- ・シンガポール風チキンライス
- ・じゃが芋と枝豆のソテー
- ・ナムル
- ・中華スープ
- ・フルーツヨーグルト

## PRポイント

鶏のゆで汁を使うことで本格的な風味が味わえます。香味野菜のたれで食欲をそそります。



