

# 節約献立 (クッキングレシピ)

【北富士駐屯地】

料理名	油淋鶏	金額	1食当たり	336.7円
			メイン料理	161.0円

材料名	使用量	調理指示
鶏もも皮なしステーキ用切身	1枚	
料理酒 (10)	3.00	下味用
生おろしにんにく	1.00	下味用
食塩	0.20	下味用
こしょう	0.20	下味用
澱粉	10.00	
小麦粉	2.00	
サラダ油	7.50	
白葱	25.00	殺菌みじん切り
むき生にんにく	2.00	殺菌みじん切り
根しょうが	2.50	殺菌みじん切り
醤油	12.00	☆
食酢	12.00	☆
砂糖	5.50	☆
ごま油	2.00	☆
はちみつ	3.50	☆
糸切りとうがらし	0.02	トッピング用
キャベツ	35.00	殺菌せん切り
レタス	20.00	殺菌せん切り
トマト	25.00	殺菌くしぎり

作り方
<p>①鶏もも肉は、下味用調味料に一晩漬ける。</p> <p>②みじん切りにした香味野菜と☆の調味料を混ぜ、冷蔵庫で味をなじませておく。</p> <p>③①に澱粉と小麦粉を混ぜたものを、まぶして揚げる</p> <p>④皿に、3等分した鶏もも肉をのせ、②のたれをかけ、糸切り唐辛子をトッピングし、野菜を添える。</p>

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1056	376
たんぱく質 (g)	49.5	30.8
脂質 (g)	26.2	17.8
炭水化物 (g)	146.6	21.9
食塩相当量 (g)	3.8	2
食物繊維 (g)	8.1	1.6
カルシウム (mg)	271	40
鉄 (mg)	10.3	3.2



お品書き

油淋鶏  
 こんにゃくサラダ  
 ごま風味  
 パインヨーグルト  
 十五穀米  
 モロヘイヤ入り  
 卵スープ

PRポイント 駐屯地名物献立「風林火山」の火【油淋鶏】と山【生野菜】の盛り合わせ【火山】 たっぷりのたれが美味しいと評判の油淋鶏は、ドレッシング要らず、皮無しでカロリーオフ、香味野菜で減塩と、ヘルシーに仕上がっています。