

節約献立（クッキングレシポ）

【駒門駐屯地】

料理名	駒門・弾丸照り焼きチキンバーガーセット	金額	1食当たり 360.80 円
			メイン料理 229.92 円

材料名	使用量	調理指示
弾丸照り焼きチキンバーガー		
ハンバーガー用パン (80g)	80.00	肉にまぶす 下味 水切り 10mm 20mm手切り 10mm水にさらす
マーガリン	2.00	
若鶏肉もも (皮無生)	130.00	
小麦粉	3.00	
清酒	10.00	
醤油	8.00	
みりん	5.00	
粗製糖	3.00	
笹切りごぼう水煮	20.00	
サラダ油	1.40	
小袋マヨネーズ	1袋	
トマト	28.00	
グリーンカール	25.00	
むき玉葱	15.00	
とうもろこしご飯		
内地米 (精米)	70.00	トッピング
ビタミン鉄分強化米	0.30	
もち麦	1.80	
バター	2.50	
乾燥パセリ	0.01	
野菜ブイヨン	0.25	
食塩	0.25	
黒胡椒	0.01	
スイートコーン	15.00	
むき枝豆	2.50	
豆と野菜のスープ		
乾しいたけ (スライス)	1.50	水戻し 水切り 3mmいちょう 10mm 10mm
大豆水煮	17.00	
人参	10.00	
むき玉葱	10.00	
キャベツ	15.00	
野菜ブイヨン	2.00	
食塩	0.30	
黒胡椒	0.01	

作り方
【弾丸照焼きチキンバーガー】
1 バーガーバンズにマーガリンを塗る。
2 鶏肉に下味（酒、醤油、みりん粗製糖）をつける。
3 鶏肉に小麦粉をまぶして焼く。
4 バンズに具材をはさむ
5 お好みによりマヨネーズをかけて出来上がり。

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1059	589
たんぱく質 (g)	49.6	33.6
脂質 (g)	30.9	23.9
炭水化物 (g)	140.2	54.9
食塩相当量 (g)	3.5	2.8
食物繊維 (g)	9.7	3.8
カルシウム (mg)	341	76
鉄 (mg)	6.0	2.2

節約献立（クッキングレシピ）

材料名	使用量	調理指示
きくらげと人参のマリネ		
きくらげ	2.00	水戻しざく切り 3mmいちよう 3mmいちよう
人参	35.0	
レモン	8.00	
レモン果汁	2.00	
粗製糖	3.00	
カフェオレゼリー		
インスタントコーヒー	2.00	ゼラチン溶かす用 トッピング
スキムミルク	12.00	
カルシウム強化牛乳	30.00	
粗製糖	2.50	
板ゼラチン	1.50	
水	7.50	
ホイップクリーム	10.00	

お品書き

- 弾丸照り焼きチキンバーガー
- とうもろこしご飯
- 豆と野菜のスープ
- きくらげと人参のマリネ
- カフェオレゼリー

メイン（弾丸照り焼きチキンバーガー）

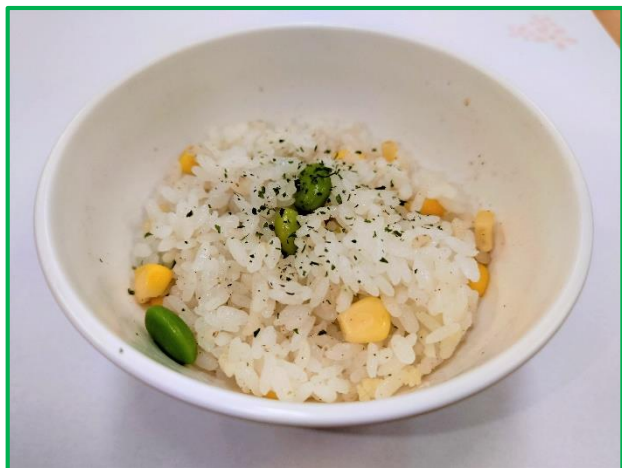


献立全体



PRポイント

ボリューム満点で食べ応えのある照り焼きチキンバーガーに合わせて、豆と野菜のスープ及びきくらげと人参のマリネで食物繊維、ビタミンを補給し、食べ盛りの若い自衛官のためとうもろこしご飯も加えました。デザートはさっぱりとほろ苦いカフェオレゼリーです。トータルバランスに優れ、満足感のある節約献立に仕上げました。



副菜 (とうもろこしご飯)



副菜 (豆と野菜のスープ)



副菜 (きくらげと人参のマリネ)



デザート
(カフェオレゼリー)