

節約献立（クッキングレシピ）

【立川駐屯地】

| | | | |
|-----|-----------------|----|------------|
| 料理名 | TACHIKAWA LUNCH | 金額 | 1食当たり 370円 |
| | | | メイン料理 318円 |

| 材料名 | 使用量 | 調理指示 |
|---------------|----------|----------|
| 精米 | 150 | |
| 乾燥コンソメ | 5 | |
| 玉葱 | 30 | 粗みじん |
| あらびきウインナー | 20 | 小口切 |
| スイートコーン缶(ホール) | 30 | |
| ピーマン | 30 | 粗みじん |
| 食塩／胡椒 | 0.1／0.01 | |
| トマトケチャップ | 20 | |
| ケイジャンソース | 30 | |
| 鶏むね肉 | 150 | 厚みを均一に開く |
| 食塩／胡椒 | 0.1／0.02 | |
| 澱粉 | 15 | |
| 冷凍グリーンピース | 3 | |
| 胡椒 | 0.1 | |
| 錦糸卵 | 20 | |
| 貝割菜 | 10 | 根切り |
| 人参 | 20 | 千切り湯通し |
| もやし | 30 | ボイル |
| 絹豆腐 | 50 | サイコロ |
| 冷凍ほうれん草 | 30 | |
| がらスープの素 | 5 | |
| 白胡麻／食塩 | 1／0.1 | |
| がらスープの素 | 5 | |
| 白胡麻 | 1 | |
| 牛乳 | 150 | |

| 作り方 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 ご飯を固めに炊く 2 玉葱、ウインナー、コーン、ピーマンを炒める 3 ①と②にケイジャンソースを加え、トマトケチャップと塩と胡椒で味を整える 4 鶏むね肉に塩、胡椒を振り、澱粉をまぶしてカラッと揚げる 5 ③を形よく盛り付け、周りに錦糸卵、人参、もやしをバランスよく盛り付ける。 6 ④を両端に翼のように盛り付け、貝割菜を散らし完成✿ |

| 栄養量 | 1食 | メイン料理 |
|--------------|-------|-------|
| エネルギー (kcal) | 1212 | 1075 |
| たんぱく質 (g) | 60.9 | 53.5 |
| 脂質 (g) | 30 | 21.9 |
| 炭水化物 (g) | 174.5 | 157.7 |
| 食塩相当量 (g) | 2.7 | 2.1 |
| 食物繊維 (g) | 6.0 | 5.2 |
| カルシウム (mg) | 290 | 79 |
| 鉄 (mg) | 4.4 | 3.9 |



お品書き
 ＊ジャンバラヤ
 ＊豆腐五目
 スープ
 ＊牛乳

| | |
|--------|-----------------------------------------------------------|
| PRポイント | まさに今話題のテッパチ！ いつもの「TACHIKAWA LUNCH」を、テッパチバージョンに盛り付けました。 |
|--------|-----------------------------------------------------------|