

節約献立 (クッキングレシポ)

【部隊名】 習志野

料理名	チキン甘辛揚げ	金額	1食当たり	315	円
			メイン料理	88	円

材料名	使用量	調理指示
ビタミン強化新玄	0.7	
うるち米	135	
麩	1.5	
若布	0.7	水戻し
干椎茸	0.7	水戻し
きくらげ	0.5	水戻し
白味噌	6	
赤味噌	6	
だしパック	3	
鶏もも肉	100	切れ目
胡椒	0.03	
澱粉	12	
サラダ油	6	175°C11分
醤油	8	A
上白糖	8	A
みりん	20	A
キャベツ	40	せん切り
小松菜	85	4cm
人参	15	5mm
しらす干し	12	湯引き
すり白ごま	1.5	
醤油	0.5	
ミニ野菜ジュース	125	

作り方
①チキン甘辛揚げ 鶏肉は切れ目入れ、胡椒、澱粉をまぶし、唐揚げにし、Aの材料を煮詰めた、たれにくぐらす。
②せんキャベツを添える。
③胡麻和え 小松菜は、4cm、人参は5mm短冊にし、お浸しにし、湯引きしたしらす、白すりごま、醤油と和える。
④白ごはん 浸水したうるち米に、新玄を加え、炊飯する。
⑤海藻の味噌汁 若布、干椎茸、きくらげは水戻しし、適宜きざむ。沸騰した茹に、かつおだしパックを入れ、煮だし、だしを取り、椎茸、きくらげに火が通ったら、味噌、麩、若布を加える。

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	982	335
たんぱく質 (g)	34.5	20.2
脂質 (g)	23.5	20.2
炭水化物 (g)	130.1	9.4
食塩相当量 (g)	4.4	1.8
食物繊維 (g)	6.0	0.4
カルシウム (mg)	296	34
鉄 (mg)	7.1	0.9



お品書き
 ビタミン御飯
 海藻の味噌汁
 チキン甘辛揚
 せんキャベツ
 胡麻和え
 野菜ジュース

PRポイント 隊員に人気の高い鶏肉の唐揚げをアレンジしています。小松菜に含まれるカロチンが鶏肉の脂質と一緒に摂ることで吸収が高まり、感染予防、粘膜の健康を維持する働きが期待できます。