

節約献立（クッキングレシピ）

【三宿駐屯地】

料理名	鶏のから揚げ 三宿オリジナルソース	金額	1食当たり	383円
			メイン料理	135円

材料名	使用量	調理指示
鶏むね肉	120.00	3個
Aだしの素（昆布）	1.20	
A料理酒	5.00	
A塩	1.00	
小麦粉	2.00	
澱粉	8.00	
サラダ油	9.10	
むき玉葱	20.00	おろし
人 参	15.00	おろし
りんご	15.00	おろし
セロリ	5.00	おろし
おろしにんにく	0.50	
おろし生姜	0.50	
Bりんご酢	1.00	
B料理酒	2.00	
B醬 油	5.00	
Bみりん	1.50	
Bクミンシード	0.10	
万能ねぎ	3.00	2mm
チェリートマト	25.00	2個
紫キャベツ	5.00	ざく切り
レタス	40.00	ざく切り

作り方
<ul style="list-style-type: none"> ●鶏のから揚げ <ol style="list-style-type: none"> 1 鶏むね肉にA（だしの素（昆布）、料理酒、塩）で下味をつける。 2 小麦粉と澱粉を合わせた衣をつけてからっと揚げる。 ●三宿オリジナルソース <ol style="list-style-type: none"> 1 玉葱、人参、りんご、セロリのおろしとにんにく、生姜を軽く炒める。 2 1にBの調味料とクールブイヨン（※）を加えて少し煮詰める。 3 最後にクミンシードを入れる。 （※）野菜くずで取っただし汁のこと ●盛り付け <p>鶏のから揚げに付け合わせの野菜を添えて、オリジナルソースをかければ完成！！</p>

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1022	346
たんぱく質 (g)	48.8	27.3
脂質 (g)	25.0	16.2
炭水化物 (g)	149.0	19.6
食塩相当量 (g)	4.3	1.9
食物繊維 (g)	16.0	2.0
カルシウム (mg)	270	33
鉄 (mg)	5.7	0.7



お品書き
●ロウカット玄米ご飯
●鶏のから揚げ 三宿オリジナルソース
●南瓜のそぼろ煮
●糸寒天と野菜の黒胡麻だれ
●かんぴょうのかき玉汁
●キウイヨーグルト
●ほうじ茶

PRポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・汁、煮物等にクールブイヨンを使用しSDGsに寄与 ・煮物には大豆ミート、和え物には糸寒天、汁物にはかんぴょうを使用し栄養価を考慮 ・鶏のから揚げには野菜のすりおろしと隠し味にクミンシードを使用したオリジナルソースを。（オリジナルソースは駐屯地近傍の専門学校生と共同で考案）
--------	---