

レンジで作る 簡単よだれ鶏風

主食

主菜

副菜

汁物

デザート・
ドリンク



エネルギー 310kcal たんぱく質 21.4g 脂質 20.6g
炭水化物 8.0g 食塩相当量 2.1g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立 ※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。 紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 雜穀ご飯

副菜 ② 豆腐(購入)

主菜 ★レンジで作る

簡単よだれ鶏風(野菜レシピ)

汁物 —

副菜 ★白菜の

白だしおかか和え(野菜レシピ)

デザート・
ドリンク

フルーツヨーグルト(購入)

L 調理時間／15分

野菜量／95g

材料(1人分)

・鶏モモ肉	120g
・(A)塩	少々
・(A)こしょう	少々
・(A)料理酒	15g
・(B)めんつゆ(3倍濃縮)	10g
・(B)穀物酢	10g
・(B)食べるラー油	5g
・千切りキャベツ(お好きな野菜ミックスでも〇)	60g
・きざみねぎ	5g
・トマト	30g

作り方

- 耐熱容器に鶏もも肉を入れ、フォークで数か所穴をあける。
- (A)の調味料を①に加えてよく揉み込み、全体に馴染ませる。
- ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約4分加熱する。
※火の通りが不十分な場合は、様子を見ながらさらに加熱する。
- (B)の調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。
- 皿に千切りキャベツを敷き、くし形に切ったトマトを添える。
- 加熱した鶏肉を食べやすい大きさに切り、キャベツの上にのせる。
- ④のたれを鶏肉にかけ、仕上げにねぎをかける。

メニュー提供： 公益社団法人集団給食協会
フジ産業株式会社