

# 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 雑穀ご飯

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 ー

副菜 ★白菜の

① 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)

🕒 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(好きな野菜ミックスでも○)	60g
・きざみねぎ	5g
・トマト	30g

## 作り方

- ① 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。
- ② (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。
- ③ 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。
- ④ (B)の調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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 日本給食協会  
フジ産業株式会社