

「1日1/2の野菜が摂れるチキン南蛮定食 in KINDAI」



栄養価 (主食は米飯250g)

エネルギー	831kcal
タンパク質	33g
脂質	21g
食塩	2.9g

V. 野菜190g
O. 脂質エネルギー比23%
S. 食塩2.9g

材料 (1人分)

A.

鶏もも皮なし	100g
小麦粉	少々
卵	少々
砂糖	15g
酢	15g
濃口醤油	5g
マヨネーズ	15g
卵	1/2個
玉ねぎ	15g
乾燥パセリ	少々

付け合わせ

水菜	10g
大根	20g
人参	5g
サニーレタス	10g
南瓜	30g
バター	2.5g
ヤングコーン(ボイル)	10g

B.

キャベツ	20g
しめじ	20g
小松菜	20g
トマト水煮缶	30g
塩	1g
こしょう	少々
コンソメ	1g
砂糖	1g

作り方

A.揚げないチキン南蛮

- ①鶏もも皮なしは、小麦粉⇒卵を2回繰り返してつける。
- ②オーブンで①の鶏肉を焼く。
- ③砂糖、醤油、酢を混ぜ合わせて甘酢たれを作る。
- ④ゆで卵はあらみじん切、玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。
- ⑤マヨネーズ、④のゆで卵、玉ねぎ、乾燥パセリを混ぜる。
- ⑥焼きあがった鶏肉に③の甘酢たれ⇒⑤のタルタルソースをかける。
- ⑦野菜は大根、人参は千切り、サニーレタス、水菜は5cmに切る。
- ⑧⑦のサラダを肉に添える。
- ⑨南瓜はスライスしてバターで焼く。
- ⑩ヤングコーンは茹でる。
- ⑪鶏肉、サラダ、南瓜、ヤングコーンをワンプレートに盛る。

B.ミネストローネ

- ①キャベツは色紙切りにする。小松菜は5cmに切る。
- ②キャベツ、しめじ、小松菜、トマト水煮缶をコンソメで煮込む。
- ③しお、こしょう、砂糖で味を調える。

