

2019年4月



第37回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY

<手作りサラダチキン>

材料食材(4人分)・錦爽鶏むね肉1枚(250~300g)

調味料/液体塩こうじ(ハナマルキ)大さじ1・1/2



<作り方>

- 鶏肉と液体塩こうじをチャック付きの袋に入れてよくもみ込み、空気が入らないように密閉し、冷蔵庫で一晩漬け込む。
* あっさり味付けする場合は、冷蔵庫で30分~1時間漬け込むとよいです。その場合、鶏肉は竹串などで両面を突き刺しておくとう味が入りやすくなります。
- ①を汁ごと蓋が出来る鍋に移し、ひたひたの水を加えて中火にかけ、蓋をして加熱する。
- 沸騰したら弱火にし、蓋をしたまま約5分煮る。鶏肉を上下返し、蓋をしたまま再び約5分煮る。
- 火を止め、蓋をしたまま冷ます。(予熱で鶏肉に火を通す。)
* 中まで火が通っているか確認し、通っていなければ再度加熱する。
- 食べやすい大きさに切る。

献立	SV・栄養価(1人分)					
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	
パン	主食・1.5	234	6.1	3.8	41.9	1.1
チキンとオレンジのデリサラダ	主菜・1.5、副菜・1.5、 果物・0.5、牛乳・乳製品・1	403	22.7	27.7	15.5	1.8
あさりとキャベツのスープ	主菜・0.5、副菜・1	46	3.2	0.4	8.3	1.8
	(計)	683	34.0	31.9	65.7	4.7
	主食・1.5 副菜・2.5 主菜・2 牛乳・乳製品・1 果物・0.5					
コーヒー	SV計算なし	0	0.3	0.0	1.1	0.0

※画像はイメージです



4月テーマ

「野菜たっぷり朝食メニュー」



<チキンとオレンジのデリサラダ(パワーサラダ風)>

~手作りサラダチキンを使って~

材料食材(4人分)ノトマト1個、有機ベビーリーフ40g、玉ねぎ1/2個、レタス80g、
卵(ナリタヤ平飼いたまご島田農場)2個、手作りサラダチキン(左記)1枚、
細切りチーズ40g、アボカド1個、季節の柑橘類1個、ミックスナッツ(素焼き)30g
調味料/ドレッシング【オリーブオイル大さじ3、ナリタヤお料理酢大さじ1、塩小さじ1/2弱、
黒こしょう少々、お好みでんにくのすりおろし少々】

<作り方>

- 卵はゆで卵にする。
- ミックスナッツは、粗く刻んでおく。
- ドレッシングの調味料はよく混ぜ合わせておく。
- トマトとゆで卵はくし型に切る(トマトが大きい場合は、くし型をさらに半分にする)。
- ベビーリーフとレタスはさっと洗い水気をしっかりとる。玉ねぎは薄切にし、水にさらして水気をしっかりと、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 手作りサラダチキンは、食べやすい大きさに切る。オレンジ(季節の柑橘類)は食べやすいようにむいておく。
- アボカドは皮をむき、1cm角に切る。
- 器にベビーリーフとレタスを盛り、⑤の玉ねぎ、④⑥⑦をのせる。
- ⑧に②のナッツをちらし、ドレッシングをかける。

<あさりとキャベツのスープ>

材料食材(4人分)ノあさり(殻つき)300g、山口さんのやさしいキャベツ4枚(200g)、

玉ねぎ1/2個、パセリのみじん切り適量(スパイスでも可)

調味料ノ固形コンソメ2個(顆粒の場合小さじ4)、水600cc

<作り方>

- あさは砂出しし、殻をこすり合せて洗う。
- キャベツは芯を切り取ってザク切りにし、芯は斜め薄切りにする。玉ねぎは、薄切りにする。
- 鍋に分量の水とあさりを入れて火にかける。
- あさりの殻が開いたら、アクを丁寧に取り除き、コンソメの素を入れる。
* 顆粒のコンソメを使うと、コンソメの量が調整出来、減らすことによって減塩につながります。
- ②のキャベツと玉ねぎを入れ、野菜がしんなりしたら火を止めて器に盛り、パセリのみじん切りをちらす。

2019年4月テーマ:「野菜たっぷり朝食メニュー」

献立	SV・栄養価(1人分)					
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
パン	主食:1.5	234	8.1	3.8	41.9	1.1
チキンとオレンジのデリサラダ	主菜:1.5、副菜:1.5、 果物:0.5、牛乳・乳製品:1	403	22.7	27.7	15.5	1.8
あさりとキャベツのスープ	主菜:0.5、副菜:1	46	3.2	0.4	8.3	1.8
	(計)	683	34.0	31.9	65.7	4.7
	主食:1.5 副菜:2.5 主菜:2 牛乳・乳製品:1 果物:0.5					
コーヒー	SV計算なし	6	0.3	0.0	1.1	0.0