

## &lt;手羽元ローストチキン～長ネギレモンソース&gt;

材料食材（4人分）／手羽元8本（480g）、長ネギ1/2本（50g）

調味料／油小さじ1（4g）、白ワイン大さじ1（15g）、砂糖小さじ1（5g）、  
しょうゆ小さじ1（6g）、塩、こしょう各適量、レモン果汁大さじ1（15g）

&lt;作り方&gt;

- ① 長ネギはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を引き、手羽元の表面がカリッとなるまで焼く。
- ③ ②に白ワイン、砂糖、しょうゆ、塩、こしょうを加え、手羽元に火が通るまでじっくり加熱する。
- ④ フライパンに残った調味料に長ネギを加え、さっと火を通す。  
さらにレモン果汁を加え、長ネギレモンソースの完成。
- ⑤ 手羽元を盛り付け、長ネギレモンソースをかける。

※ソースは別皿添えでも可



## &lt;きのこクリームスープ&gt;

材料食材（4人分）／しいたけ1P（100g）、しめじ1/2P（50g）、たまねぎ1個（150g）

調味料／ナリタヤ千葉の牧場牛乳2カップ、水1カップ、コンソメキューブ1個、こしょう各適量

&lt;作り方&gt;

- ① しいたけ、しめじは食べやすい大きさにする。たまねぎはスライスする。
- ② 鍋に牛乳、水、①を加え、煮る。
- ③ 具材に火が通ったらコンソメキューブを加え、こしょうで味をととのえる。

献立	S V	S V・栄養価（1人分）			
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
フランスパン	主食：1	145	4.7	0.7	0.8
手羽元ローストチキン ～長ネギレモンソース～	主菜：3	233	22.2	16.4	0.6
リースーサラダ	副菜：1	59	1.6	3.3	0.2
きのこクリームスープ	副菜：1、牛乳・乳製品：1	86	4.9	4.0	0.7
ラフランス	果物：1	174	0.8	0.1	0.0
	(計)	697	34.2	24.5	2.3

## &lt;リースサラダ&gt;

材料食材（4人分）／春菊1束（200g）、有機人参1本（100g）、

（お好みでベビーリーフ）

調味料／オリーブ油大さじ1（12g）、酢大さじ2（30g）、砂糖小さじ1（5g）、  
塩、こしょう各適量

&lt;作り方&gt;

- ① 春菊はきれいに洗い、一口サイズに切る。にんじんは星形に型抜き、茹で冷ましておく。
- ② オリーブオイル、酢、砂糖、塩、こしょうをよく混ぜドレッシングを作る。
- ③ 小皿と平皿を準備し、小皿にドレッシングを盛り付け、平皿の真ん中に置く。  
リースのように小皿の周りに春菊を盛る。その上にトッピングで星形にんじんとコーンを  
を盛り付ける。

※画像はイメージです

