

● <黄金鶏むねマヨチキン ~ロメインレタス添え~>

材料食材(4人分)／

鶏むね肉350g(約小2枚分)、
ロメインレタス200g(8~10枚)、ミニトマト100g(8~10個)、

調味料／ サラダ油適量、
合わせだれ

【エバラ黄金の味(中辛)大さじ6(90ml)、
マヨネーズ大さじ6(約70g)】

<作り方>

- ① 鶏肉は大きめのそぎ切りにし、合わせだれに約20分漬ける。
- ② ロメインレタスは食べやすい5センチ大に切る。ミニトマトはヘタを除く。
- ③ フライパンに油を熱し、ロメインレタスをサッと炒め、次にミニトマトを加えて軽く炒める。これを皿に広げて盛り付けておく。
- ④ 同じフライパンに軽く汁けをきった①の鶏肉を並べ入れて火をつけ、両面を焼く。
- ⑤ 残った鶏のつけ汁を加えてからめて焼き、③の上に乗せる。

* 焼肉のたれ(黄金の味)とマヨネーズを合わせたタレで漬け込んだ鶏むね肉はしっとり&コクうまに仕上がリ、シャキッと仕上げた野菜炒めともよく合います。
* 鶏肉が冷めてもおいしいのでお弁当にもおすすめです。

● <カレースープ>

材料食材(4人分)／

キャベツ200g(約3枚)、にんじん50g(1/3本)、
たまねぎ100g(1/2個)、オクラ4本、ウインナー4本、

調味料／ 水800ml~、ブイオン(固形)2個、カレー粉小さじ2、こしょう少々

<作り方>

- ① キャベツは1センチ幅、にんじんとたまねぎは細切りにする。
- ② オクラは塩適量(分量外)をまぶしてこすってうぶ毛を取り、水洗いしておく。
- ③ ウインナーは適当な厚さの斜め切りにする。
- ④ 鍋に分量の水とブイオン、カレー粉、オクラ以外の材料を加えて火をつけ、沸騰したらアクを除き、中火弱で野菜がお好みのかたさになるまで煮る。(5~10分)
- ⑤ 5ミリ幅程度に切ったオクラを加えてひと煮立させ、お好みでこしょうを加えて仕上げる。

* 夏向きあっさりタイプのカレー風味野菜スープです。

● <カラフル野菜のジャーマリネ>

材料食材／(作りやすい分量)

きゅうり1本、パプリカ(赤または黄)1/2個、
長いも4~5センチ大(約200g)、

調味料／ ごろごろ野菜のジャーマリネ酢適量

<作り方>

- ① きゅうりは1センチ幅の輪切りにする。
- ② パプリカはヘタ、種とわたを除き、1センチ角に切る。
- ③ 長いもは皮をむいてから、1.5センチ角に切る。
- ④ ①②③を広口瓶に入れ、ごろごろ野菜のジャーマリネ酢をひたひた程度まで注ぎ入れ、約1時間漬ける。

* お好みの野菜を漬けてみましょう。

SV・栄養価 (1人分)	ごはん	黄金鶏むね マヨチキン	カラフル野菜の ジャーマリネ	ゆで とうもろこし	カレースープ	すいか	(計)
S V	主食:1.5	主菜:3、副菜:1	副菜:0.5	副菜:0.5	副菜:1	果物:1	主食:1.5、副菜:3 主菜:3 牛乳・乳製品:0 果物:1
エネルギー (kcal)	252	341	31	46	84	44	798.0
たんぱく質 (g)	3.8	19.3	0.6	1.8	3.5	0.7	29.7
脂質 (g)	0.5	24.1	0.1	0.9	4.7	0.1	30.4
炭水化物 (g)	55.7	10.3	7.8	8.4	8.1	11.4	101.7
塩分相当量 (g)	0.0	1.9	0.5	0.3	1.5	0.0	4.2

※ カラフル野菜のジャーマリネは、分量の1/8量摂取、漬け汁を40%摂取するとして算出。



★画像はイメージです

