

今月のおすすめ献立

(12月分)

献立名	鶏肉のマリアナソースあえ
	

材料名 (1人分)	<table> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td>.....</td> <td>40 g</td> <td rowspan="6"> A { <table> <tr> <td>ケチャップ</td> <td>.....</td> <td>7 g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>.....</td> <td>小さじ 1/2</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>.....</td> <td>小さじ 1</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>.....</td> <td>少々</td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td>こんにゃく</td> <td>.....</td> <td>15 g</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>.....</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>.....</td> <td>適宜</td> </tr> <tr> <td>なたね油</td> <td>.....</td> <td>適宜</td> </tr> <tr> <td>炒め油</td> <td>.....</td> <td>少々</td> </tr> </table>	鶏もも肉	40 g	A { <table> <tr> <td>ケチャップ</td> <td>.....</td> <td>7 g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>.....</td> <td>小さじ 1/2</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>.....</td> <td>小さじ 1</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>.....</td> <td>少々</td> </tr> </table>	ケチャップ	7 g	しょうゆ	小さじ 1/2	砂糖	小さじ 1	酒	少々	こんにゃく	15 g	枝豆	5 g	片栗粉	適宜	なたね油	適宜	炒め油	少々
鶏もも肉	40 g	A { <table> <tr> <td>ケチャップ</td> <td>.....</td> <td>7 g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>.....</td> <td>小さじ 1/2</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>.....</td> <td>小さじ 1</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>.....</td> <td>少々</td> </tr> </table>	ケチャップ		7 g	しょうゆ	小さじ 1/2	砂糖	小さじ 1	酒	少々																
ケチャップ	7 g																														
しょうゆ	小さじ 1/2																														
砂糖	小さじ 1																														
酒	少々																														
こんにゃく	15 g																														
枝豆	5 g																														
片栗粉	適宜																														
なたね油	適宜																														
炒め油	少々																														

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ① 鶏肉は小さめの一口大に切り、こんにゃくは短冊切り、枝豆は茹でて、さやから出しておく。 ② 鶏肉に片栗粉をまぶして、170℃の油で揚げる。 ③ フライパンに油をしき、こんにゃくを炒める。 ④ Aの調味料を入れて、酸味を飛ばす。 ⑤ ②の鶏肉、枝豆を入れて、軽く混ぜる。
--------------	---

献立の特長	<p>「マリアナソース」はイタリアのマリナーラソースが変化してできた名前です。トマトケチャップがベースでしょうゆ、砂糖、酒が入った食べやすい味付けです。季節の野菜を加えるとさらにボリュームのあるおかずになります。</p>
-------	--