

TODAY'S RECIPE

MAIN DISH



夕ニ夕食堂風鶏飯

カロリー 467cal 塩分量 2.77g

材料(2人前)

ごはん	300g
生姜(干切り)	10g

鶏飯の具材

鶏むね肉(皮なし)	160g
料理酒	2g
ゆで水	適宜

にんじんとたけのこの煮物

干し椎茸(角切り)	8g
にんじん(角切り)	30g
たけのこ水煮(1cm角切り)	40g

調味料A

干し椎茸の戻し汁	60g
三温糖	4g
みりん	6g
濃い口醤油	6g

錦糸卵

たまご	2個
ごま油	1g

漬物

たくあん角切り	10g
---------	-----

きゅうり

きゅうり(1cm角切り)	80g
みょうが(荒みじん)	10g
食塩	0.2g

トッピング

小ねぎ(小口切り)	4g
のり	1g

鶏飯のだし汁

鶏むね肉のゆで汁	400g
干し椎茸の戻し汁	60g
チキンコンソメ	6.6g
濃い口醤油	6g
食塩	0.8g

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH



オクラとトマトのレモンジンジャー和え

カロリー 29cal 塩分量 0.2g

材料(2人前)

オクラ(斜め1/2カット)	70g
トマト(乱切り)	60g
食塩	0.4g
生姜(千切り)	8g
レモン汁	6g
ブラックペッパー	0.4g
オリーブオイル	2g

TODAY'S RECIPE

DESSERT



フルーツ

カロリー 37cal 塩分量 0.0g

材料(2人前)

すいか

100g

RECIPE

PROCESS

MAIN DISH



タニヤ食堂風鶏飯

カロリー 467cal 塩分量 2.77g

process 1

【鶏飯の具材】鶏むね肉

- ①鶏むね肉はあとでほぐしやすいようにざっくり切っておく
- ②鍋にお湯を沸かし、料理酒と鶏むね肉を入れて10~15分煮る
- ③ゆで汁は取っておき、鶏むね肉は食べやすい大きさにほぐしておく

【鶏飯の具材】煮物

- ①干し椎茸は水で戻して、角切りにする(戻し汁は2か所で使うので取っておく)
にんじんとたけのこも1cm角に切って、調味料Aは合わせておく
- ②鍋に調味料Aを入れて、煮立たせて①の具材を入れてしっかり煮詰める

【鶏飯の具材】錦糸卵

- ①たまごを溶いて、フライパンにごま油を熱し、たまごを焼いて錦糸卵にする

【鶏飯の具材】きゅうり

- ①きゅうりは1cm角に切って、粗みじんにしたみょうがと食塩と一緒に和える

生姜を混ぜたごはんの上にきゅうり⇒錦糸卵⇒煮物⇒鶏肉の順でのせて、上から小ねぎとのりをまぶす

process 2

【鶏飯のだし汁】

- ①鶏むね肉のゆで汁と干し椎茸の戻し汁、チキンコンソメを入れて沸かす
- ②しょうゆと塩で味を調べて完成

RECIPE

SAIDE DISH



オクラとトマトのレモンジンジャー和え

カロリー 29cal 塩分量 0.2g

PROCESS

process 1

おくらはさっとゆでて冷水にとり、水気を切ったら斜め半分にカットする
トマトは乱切りにして、しょうがは千切りにしておく

process 2

①とすべての材料を合わせて和えて完成

RECIPE

DESSERT



すいか

カロリー 37cal 塩分量 0.0g

POINT



季節のフルーツであればOK!!