

朝食 ④



エネルギー 1,045kcal

たんぱく質 35.4g

脂質 21.0g



鶏肉

県内の鶏肉生産農場のほとんどは、HACCP方式の考え方に基づく衛生管理手法を導入した畜産安心ブランド生産農場として(社)新潟県畜産協会から認定されています。消費者には、安全・安心な鶏肉が提供されています。



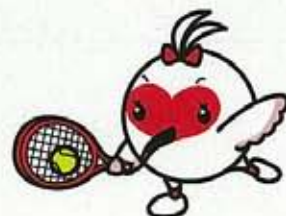
乾しいたけ

新潟県内では、主産地の佐渡をはじめ、乾しいたけがつくられています。おいしい乾しいたけの目印は、傘の裏のヒダの淡い黄色です。

乾しいたけの香りを十分に引き出し、よりおいしく食べるためには、なるべく冷たい水で戻すのがコツです。厚みのある乾しいたけには、アワビ似のプリプリした食感があります。

●ご飯

材 料	1人分 (g)	4人分
精白米	150	4合
強化米	0.75	3



●味噌汁

材 料	1人分 (g)	4人分
じゃが芋	30	120
長ねぎ	10	40
カットわかめ	1	4
だし汁	150	3カップ
味 噌	10	大さじ2 1/4

●新潟地鶏の煮しめ

材 料	1人分 (g)	4人分	
鶏 肉	40	160	
里 芋	30	120	
人 参	30	120	
たけのこ	20	80	
ごぼう	20	80	
こんにゃく	20	80	
さやえんどう	5	20	
乾しいたけ	2	8	
油	3	大さじ1	
だし汁	100	400	
A	うす口しょうゆ	12	大さじ3
	酒	10	大さじ2 2/3
	みりん	6	大さじ1 1/3
	砂 糖	3	大さじ1 1/3

●だし巻き卵

材 料	1人分 (g)	4人分
卵	50	4個
だし汁	20	80
砂 糖	4	大さじ1 2/3
うす口しょうゆ	1	小さじ2/3
塩	0.5	小さじ1/3
油	適宜(1)	適宜

●サラダ

材 料	1人分 (g)	4人分
キャベツ	40	160
トマト	30	120
きゅうり	20	80
人参	10	40
ドレッシング	1	大さじ4

●果 物

材 料	1人分 (g)	4人分
オレンジ	80	320

●牛 乳

材 料	1人分 (g)	4人分
低脂肪牛乳	150	600



◆作り方

- ①しいたけを水で戻す。
里芋、人参、たけのこを食べやすい大きさに切り、戻したしいたけも切る。
ごぼうは酢を入れた水につけてアクを取り除く。
こんにゃくは2cm角に切りゆでておく。
- ②鶏肉は一口大に切る。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉を炒め色が変わったら①を加えて炒める。
- ④だし汁を加えて強火でひと煮立ちさせる。
アクを丁寧につく取り、Aを入れ、弱火にして落とし蓋をし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤器に盛り、塩ゆでしたさやえんどうで飾り付けする。

◆作り方

- ①卵にだし汁、砂糖、うす口しょうゆ、塩を加えて混ぜる。
- ②フライパンに油を引きちょうど良い温度になったら①の1/3を入れる。
- ③焼けたら手前にふたつに折る。
- ④油をひき③を向こうへ押しやり油を引き①の残り1/2を流しいれ箸で下へ流し込む。
- ⑤③④の作業を繰り返す。

トクキッキメモ

お好みの野菜でどうぞ!

