

	鶏飯	海老しんじょう	ひじきと蓮根の和物	さつま芋レモン煮
材料	ご飯 160g 鶏ささみ 40g 錦糸卵 20g 人参 15g 椎茸含め煮 20g 紅生姜 適量 鶏がらスープ 100g	むきえび 25g はんぺん 30g グリンピース 15g 片栗粉 2g おろし生姜 1g 片栗粉 4.5g 酒 7.5g 塩 0.1g 水 100ml 砂糖 3g 醤油 6g	人参 15g 蓮根 15g ひじき 5g マヨネーズハーフ 15g わさび 2g 和風だし 0.5g	さつま芋 75g レモン果汁 4g 砂糖 5g
作り方	1 鶏ささみはゆでてほぐしておく 2 小松菜はゆでて食べやすい大きさに切っておく 3 人参は花型にくりぬき茹でておく 4 ご飯に具材を盛りつけ、具材の上に紅生姜をのせ最後に鶏がらスープをかける	1 グリンピースは片栗粉と混ぜ合わせ、むきえびは荒く刻んで粘りが出るまで包丁で叩く 2 ボウルにむきえび、はんぺん、調味料を入れてよく混ぜ合わせる 3 2にグリンピースを入れて混ぜ合わせ、丸く成形し、熱湯に入れて茹でる 4 別の鍋であんかけを作り、盛りつけた海老しんじょうの上からかける	1 蓮根は皮を剥きいちょう切りにし、人参は細切りにしそれぞれ茹でておく 3 ひじきを水で戻してから洗い、熱湯で茹でる。その後水を切っておく 4 具材と調味料を加えてよく和える	1 さつま芋は皮を剥き、乱切りにし水にさらしてから茹でる 2 1の鍋にレモン果汁、砂糖を入れて煮る
一食あたりの食材料費	327円			
1人分の栄養価	「エネルギー645Kcal」 「蛋白質27.7g」 「脂質9.2g」 「炭水化物117.5g」 「食物繊維10.3g」 「塩分3.1g」			

