

# ながさき健味んメニュー



**献立の栄養価**

【エネルギー】	【脂質】
676kcal	29.2g
【たんぱく質】	【食塩相当量】
22.4g	2.7g

※日本食品標準成分表2020年版(Ⅷ)にて算出

**野菜使用量**

【野菜類】
133.5g
【うち緑黄色野菜】
40g

## ★雑穀ごはん

材料 (4人分)	
白米	カップ1・1/3
雑穀	大さじ2

### \*作り方\*

- ① 米は洗い、雑穀を加えて分量の水に漬けておく。
- ② 炊飯する。

## ★油淋鶏 (ユーリンチー)

材料 (4人分)	
鶏もも肉	320g
A	醤油 小さじ1・1/3
	おろし生姜 4g
	おろしにんにく 2g
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
長ネギ	20g
生姜	8g
B	醤油 小さじ2・2/3
	酢 小さじ2・1/2
	砂糖 小さじ3
	ごま油 小さじ1
キャベツ	120g
赤ピーマン	40g

### \*作り方\*

- ① 鶏肉は食べやすい大きさ(1人4個あて位の大きさ)に切り、Aの調味料で下味をつけて、15分程おく。
- ② ①の肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 小鍋にBの調味料、みじん切りした長ねぎ、生姜を入れ、ひと煮立ちさせ、中華ソースを作る。
- ④ キャベツ、赤ピーマンは千切りにする。
- ⑤ 器に④の野菜と②の揚げた肉を盛り付け、③の中華ソースをかける。