

# デリシャス

ハローランチ

野菜たっぷり  
メニュー!

2017  
**7**  
July

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!



レンジでやわらか蒸し鶏

■材料(2人分)

鶏モモ肉	300g
水	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖、塩	各3g
片栗粉、おろし生姜	各小さじ1
長葱	50g
万能ネギ	適量
レモン汁	大さじ2
醤油	小さじ1~2
おろし生姜	小さじ1/2
タカのつめ	適量
胡瓜、トマト	適量

■作り方

- 鶏肉は厚みを均等にし、皮をフォークで刺し穴をあけ、ビニール袋にAと一緒に入れよく揉み、20分位おく。耐熱容器に汁ごと入れラップをかけ、600Wの電子レンジで5分加熱し、そのまま冷めるまで置いておく。
- 長葱はみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。長葱にBと鶏肉の蒸し汁を合わせラップをし600Wの電子レンジで1分加熱し、万能ねぎを混ぜる。
- 蒸し鶏は食べやすい大きさに切る。ピーラーでスライスした胡瓜と半月切りにしたトマトと盛り付け、②のタレをかける。

月

火

水

木

金



3 しぐれ煮  
熱量 388kcal タンパク質 16.8g 脂質 19.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



4 鶏天の油淋鶏風  
熱量 308kcal タンパク質 15.9g 脂質 9.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



5 豚肉の変わり衣揚げ  
熱量 353kcal タンパク質 18.2g 脂質 16.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



6 スタミナ焼き肉  
熱量 371kcal タンパク質 17.6g 脂質 18.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



7 トマト煮込みハンバーグ・星ポテ  
熱量 482kcal タンパク質 16.1g 脂質 23.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



10 よくばり2種とんかつ  
熱量 397kcal タンパク質 15.2g 脂質 14.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



11 回鍋肉風  
熱量 338kcal タンパク質 20.7g 脂質 16.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



12 エビフライ・サルサオムレツ  
熱量 365kcal タンパク質 12.9g 脂質 19.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



13 和風弁当(大葉巻きつくね)  
熱量 346kcal タンパク質 18.2g 脂質 10.4g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



14 鶏肉の唐揚げ・冷やし中華  
熱量 420kcal タンパク質 17.7g 脂質 20.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ