

からあげまぶし

主食

主菜

副菜

おいしい食べ方

- ①まずはそのまま“よく噛んで”
- ②のり、ねぎ、わさびをトッピング
- ③食べるスープをかけてさらりと

【材料 2人前】

- もち麦ご飯
もち麦 …… 35g
白米 …… 100g
水 …… 適宜 (1 合弱分)
- からあげ
鶏もも肉 …… 140g
鶏むね肉 …… 140g
A にんにく(おろし) 小さじ 1/2 (3g)
しょうが(おろし) 小さじ 1/2 (3g)
清須市産豆味噌 …… 小さじ 1 (6g)
酒 …… 小さじ 1 (5g)
片栗粉 …… 大さじ 2 と 1/2 (23g)
油 …… 適量
- たれ
清須市産豆味噌 …… 小さじ 2 (12g)
トマトケチャップ …… 小さじ 2 (10g)
みりん …… 小さじ 2 (12g)
砂糖 …… 小さじ 2 (6g)
しょうが(おろし) 小さじ 1/3 (2g)
水 …… 大さじ 2 (30ml)
- 薬味
のり(きざみ) …… 適量
愛知県産ねぎ(小口切り) 適量
わさび(おろし) …… 適量

カムカム POINT

- ご飯は、白米にもち麦をまぜる。
- 鶏肉は小さめに切り、カリッと揚げる。

作り方

- ①もち麦、白米を合わせて、洗米し、水を入れて炊飯する。
- ②鶏もも肉、鶏むね肉は、小さめの一口大に切り、ポリ袋に入れ、混ぜ合わせておいた A を加えもみ込む(冷蔵庫で約20分放置)。
- ③②の袋に片栗粉を入れ、鶏肉にまぶすように混ぜ、油で揚げる。
- ④小鍋にたれの材料を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤③の粗熱が取れたら、④の小鍋に入れたれをからめる。
- ⑥どんぶりにご飯を盛り、⑤をのせ、残ったたれをかける。

★のり・ねぎ・わさびはお好みで!

食べるスープ

主食

主菜

副菜

からあげまぶしは「食べるスープ」とセットにすることで主食・主菜・副菜のバランスが良くなります!

カムカム POINT

- 野菜は大きめにカットし、加熱しすぎない。

【材料 2人前】

- 玉ねぎ …… 小 1/2 個 (70g)
- キャベツ …… 2 枚程度 (60g)
- ピーマン …… 1/2 個 (20g)
- トマト …… 1/2 個 (60g)
- 減塩コンソメスープの素 1 個 (5.3g)
- 水 …… 250ml
- 粉チーズ …… 小さじ 1 (3g)
- 黒こしょう …… 適量
- バジル(生または粉) …… 適量

栄養価

(1人前あたり)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
もち麦入りご飯	229	4.2	0.0
からあげ(たれ・薬味含む)	318	30.5	1.4
食べるスープ	33	1.4	0.7
合計	580	36.1	2.1

作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、くし形に切る。
- ②キャベツはざく切りにする。
- ③ピーマンは種を取り、一口大に切る。
- ④トマトはへたを取り、8等分に切る。
- ⑤鍋に水 250ml を加熱し、①～④、減塩コンソメスープの素を入れ蓋をし、沸騰したところで弱火にし7～8分煮る。(蒸し煮にするように)
- ⑥最後に粉チーズ、黒こしょう、バジルをトッピングする。