



免疫機能を高め、風邪の予防に 冬のヘルシー御膳

鶏肉は、整腸効果や免疫向上につながる醤油麹を使い、香ばしく焼き上げました。冬が旬の蓮根の副菜や、ビタミン豊富な大根葉の菜めしなどと組み合わせたヘルシーな献立。ヒートサーブハイブリッドで提供します。

1. 鶏肉の醤油麹焼き (DS2YO)
2. 大根葉の菜めし (AS147HNA)
3. 麹味噌の味噌汁 (GC13R)
4. 蓮根のえびサンド・銀あんかけ (GS7BBN/GS7CBN)
5. 抹茶わらびもち (G151KOH)

1. 鶏肉の醤油麹焼き (DS2YO)

【材料】：1人分

鶏もも肉	80g
◆ 醤油麹	5g
◆ 料理酒	2g
◆ みりん	3g
◆ 砂糖	1g
白ねぎ	20g
にんじん	15g

【作り方】

- ① 鶏肉を◆の調味料に漬け込む。
- ② 漬け込んだ鶏肉を、スチコンのコンビで焼く。
- ③ 白ねぎは焼き目をつけ、加熱する。
- ④ にんじんは、ねじりにんじんにする。

2. 大根葉の菜めし (AS147HNA)

【材料】：1人分

米	70g
大根葉	10g
ちりめん	3g
塩	適量

【作り方】

- ① 米を炊飯する。
- ② 大根葉をみじん切りにし、塩茹でする。
- ③ ご飯に大根葉とちりめんを混ぜる。

3. 麹味噌の味噌汁 (GC13R)

【材料】：1人分

麹味噌	3g
豆腐	20g
三つ葉	2g

【作り方】

- ① だしをとり、麹味噌を入れる。
- ② ①の中に豆腐を入れる。
- ③ 三つ葉は、最後にのせる。

4. れんこんの海老サンド・銀あんかけ(GS7B_{BN}/GS7C_{BN})

【材料】：1人分

れんこん	40g
むき海老	30g
白ねぎ	3g
◆おろし生姜	0.5g
◆料理酒	3g
◆薄口醤油	0.5g
◆塩	0.2g
片栗粉	5g
◇薄口醤油	4g
◇みりん	3g
◇片栗粉	2g
大黒しめじ	10g
絹さや	5g

【作り方】

- ① れんこんは厚さ 5～6 mmの輪切りにし、酢水にさらして、水気を切っておく。
- ② えびはきざみ、ねぎのみじん切り・◆の調味料・水大 2 を加え、混ぜ合わせる。
- ③ れんこんの表面に片栗粉をまぶし、えびあんを挟み、蒸す。
- ④ しめじ・絹さやに下味をつけ、添える。
- ⑤ だし汁と◇の調味料で銀あんを作り、かける。

5. 抹茶わらびもち(G151_{KOH})

【材料】：1人分

抹茶きなこわらび	50g
黒みつ	3g

【作り方】

- ① 抹茶きな粉わらび餅に黒みつをかける。