

ねばねばサラダ

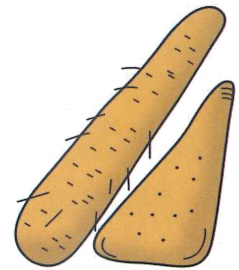


使用した
地場産物

豚肉・長いも
ブロッコリー
きゅうり・にんじん

ポイント

鳥取県の特産品の長いもを使った料理です！
長いものねばねばとサクサクとした食感が一度に楽しめます。



1人あたり70kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
豚肉もも(小間切れ)	60 g	①鍋に水を沸騰させ、酒、食塩を入れ、豚肉をゆでる。火が通ったら、氷水につけ、ざるにあげて水気をきる。
酒	小さじ1	
食塩	少々	
長いも	80 g	②ブロッコリーは一口大、にんじんは千切りにし、もやしとゆでる。長いもは短冊、きゅうりは輪切りにし、わかめはもどしておく。
もやし	50 g	
ブロッコリー	40 g	③①②を調味料で和える。
きゅうり	30 g	
にんじん	20 g	
わかめ(乾燥)	2 g	
いりごま	小さじ1	
マヨネーズ	30 g	
砂糖	少々	
薄口しょうゆ	小さじ1/2	
食塩	少々	

ハーブチキンの梅だれかけ



使用した
地場産物

鶏肉
梅干し

ポイント

ハーブ(オレガノ)配合の飼料で育った大山産ハーブチキンは、肉の臭みが少なく、脂肪分も少なくヘルシーなのが特徴です。

甘酸っぱい梅だれがごはんとよく合います♪



1人あたり112kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
鶏もも肉(60g)	5 切	①鶏もも肉に酒、みりん、濃口しょうゆで下味をつけ、オープンまたはフライパンでこんがり焼き目が付くまで焼く。
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	②梅干しは種をとり、つぶしておく。
濃口しょうゆ	大さじ1	
〈たれ〉		③小鍋にたれの材料を入れて弱火にかけ、ふつふつと煮立ったら火を止める。
梅干し	大さじ1	
砂糖	大さじ1	④鶏肉の上にたれをかける。
薄口しょうゆ	小さじ1	
水	小さじ1	