

料理名	食品名	1人分			備考	<レシピ>
		純使用量 (g)	廃棄率 (%)	使用量 (g)		
主 菜 鶏肉の天の川 ソース焼	鶏もも肉	80	0	80	1切れ40g(1人2切れ) A 下味 B あんかけ C あんかけ	□鶏肉の天の川ソース焼 ①鶏肉をフォークで刺し、塩、こしょうをふりAで下味をつける。 ②オーブンまたはオーブントースターに、クッキングシートを敷き、鶏肉を並べ15分焼く。 ③にんじんの皮をむく。ピーマンのヘタ、種も取る。3~5mmの千切りにする。鍋にBを入れて炒める。にんじんに火が通ったら、Cを加え混ぜる。沸騰したら弱火にして、水溶き片栗粉を回し入れる。味見をして、焼けた鶏肉に野菜あんをかける。
	塩	0.1	0	0.1		
	こしょう	0.01	0	0.01		
	にんじん	15	2	16		
	ピーマン	15	15	18		
	ごま油	2	0	2		
	水	10	0	10		
	酢	5	0	5		
	砂糖	3	0	3		
	しょうゆ(濃)	3	0	3		
水溶き片栗粉	1	0	1			