

商品名	新潟の野菜 さといも乱切り 新潟の大豆 原料大豆		メーカー	アムズ かじかわ農場食品	規格	500g 1kg
鶏肉と冬野菜の甘酢あえ					献立例	
					ごはん 牛乳 鶏肉と冬野菜の甘酢あえ ゆかりあえ 生揚げのみそ汁	
春 主食	夏 主菜	秋 副菜	冬 汁物	通年 その他		
材料		分量(g)	切り方	作り方		
鶏もも肉1.5cm角切り		25		① 大豆は、戻しておく。 ② 鶏肉に下味をつける。 ③ さといも、れんこんは素揚げにする。 鶏肉、大豆はかたくり粉をまぶして揚げる。 ④ 甘酢だれをつくり、③とあえる。		
こいくちしょうゆ		1				
しょうが		0.2	みじん切り			
かたくり粉		3				
新潟の大豆 原料大豆		4				
かたくり粉		1.5				
新潟の野菜 さといも乱切り		20				
れんこん		18	乱切り			
揚げ油		5				
酢		2.5				
砂糖		3				
こいくちしょうゆ		2.5				
清酒		1				

