

ダイニングメニュー

夜食にもぴったり!香ばしさとだしの旨味がおいしい

鶏だし茶漬け



お客さまの
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理

■材料〈4人分〉

ごはん	360g
しょうゆ	少々
ごま油	大さじ1
若とりささみ	1本
鶏がらスープ	600ml
塩・こしょう	少々
白ごま	小さじ2
青ねぎ	2本
きざみのり	適量
わさび	適量

■作り方…調理時間約20分

- ①ごはんはおにぎりにし、フライパンでしょうゆを少し塗りながらごま油でこんがり焼く。
- ②鶏がらスープを沸かし、若とりささみをゆでて取り出し、裂いておく。
- ③②のスープに塩・こしょうで味をうすくつけておく。
- ④青ねぎは小口切りにする。
- ⑤器に①を入れ、上に②のささみをのせ、③をそそぎ、④・白ごま・きざみのり・わさびを添える。



キムチや高菜漬けなどを添えてもおいしいです。
焼きおにぎりが冷めてしまったら、一度温めてから使うとおいしくいただけます。

食事 バランスガイド

1人あたり: 259 kcal

