

献立名 大根と鶏肉の瀬戸内さっぱり煮				
材料	分量		切り方	作り方
	1人分(g)	4人分		
大根	60	中1/4本	2cm ちょう切り	① 鶏肉を別に焼く。 ② 大根と鶏肉を釜に入れて、水を加えて煮る。 ③ コンソメスープの素を入れる。 ④ レモン汁, マーマレード, しょうがを入れる。
鶏むね肉	15	60g	1.5cm 角切り	
レモン果汁	1.5	小さじ1		
マーマレード	10	大さじ2		
しょうが	0.5	2g	すりおろす	
コンソメスープの素	1	小さじ1		
水	30	120cc		