

ガッツリ食べたいときのおともにピッタリ！

G. テリヤキチキンon玉



🍏 材料 (2人前)

- ごはん(彩のかがやき).....適量
- 鶏もも肉.....200g
- 温泉卵.....2個
- 片栗粉.....少々
- キャベツ.....100g(1/8カット)

<タレ>

- [a]しょうゆ.....大さじ3
- [a]酒.....大さじ3
- [a]みりん.....大さじ3
- [a]砂糖.....小さじ2
- [a]にんにくおろし.....小さじ1/2
- [a]白ごま.....少々

🍴 作り方

準備：ごはん(彩のかがやき)を炊いておく。

1. 鶏もも肉を唐揚げサイズにカットし、片栗粉をまぶして170℃で揚げる。
2. [a]を合わせておき、キャベツは千切りにする。
3. [a]のタレを一度フライパンで火にかけ、片栗粉を入れてとろみをだす。
4. 3に1の唐揚げを入れしっかりからめる。
5. 丼にごはんを盛り、キャベツの千切りと4をのせ、最後に温泉卵をのせて完成。

🕒 調理時間
20分

🔍 Point

「彩のかがやき」といって、さっぱりとした食感のチキンをのせました。温泉卵を加えることで、さらさら口当たりになります。

子どもも喜ぶ♪
食感が楽しい、ルンルンおにぎり

H. 握チキ巻き



🍏 材料 (2人前)

- ごはん(彩のきずな).....500g
- 白ごま.....適量
- 鶏むね肉.....250g
- 小麦粉.....大さじ2
- 卵.....1個
- パン粉.....1カップ
- 焼き海苔.....1枚
- とんかつソース.....適量

<タルタルソース>

- 卵.....1個
- マヨネーズ.....大さじ2
- たくあん.....30g
- 塩.....少々

🍴 作り方

準備：ご飯(彩のきずな)は炊いておく。
タルタルソース用の卵1個は茹でておく。

1. 鶏むね肉は皮を取り、一口大にそぎ切り酒をふる。
2. 1に塩をふり、小麦粉→卵→パン粉の順につけて、180℃の油で3分揚げる。
3. ご飯に白ごまをまぜてミニおにぎりを作る。
4. たくあんをみじん切りにし、ゆで卵とマヨネーズ、塩をまぜてタルタルソースを作る。
5. 3のご飯にタルタルソースをのせ、その上にとんかつソースをつけた鶏むね肉のカツをのせて海苔で巻き、握り寿司のように合わせれば出来上がり。

🕒 調理時間
20分

🔍 Point

カツとタルタルソースとごはんが一度にパクっと食べられるメニューが、思ってたより作りやすかったです。こだわりのたくあん入りタルタルソース、ポロポロとした食感が楽しめますよ。

🍷 お惣菜十番

「地域1番の安さと美味しさと真心を」モットーにした地域密着型のお惣菜店。定番メニューから季節に合わせた日替わり・週替わりのメニューも充実しています。

電話：048-242-3710
住所：川口市並木3-4-3-1F
営業：8:30~20:00 ※土日祝は19:00まで
(在庫なくなり次第終了)
休み：不定休 (Twitterにてお知らせ)

新型コロナウイルスの影響により、営業時間が変更となっている場合があります。詳しくは店舗にお問合せください。

HP：https://www.souzai-juban.com/

🗨️ お店からひと言



家にあるものや残りものを使って簡単にできる料理になっています。作り方も簡単なので、ぜひ親子で作ってみるのもおすすめです。