

## 献立名：福味鶏カレー天定食



### <セールスポイント>

鶏にカレーの風味をつけ、天つゆを使用せず、塩分を控えるようにしました。  
牛蒡、蒟蒻、タコなど歯ごたえのある食材を使用し満腹感を得られるよう工夫しました。  
福味鶏や白菜などできる限り長野県産食材を使用しました。

総エネルギー	670 kcal
総たんぱく質量	24.6 g
総脂肪量	20.9 g
脂肪/総エネルギー比	28.1 %
食塩相当量	2.6 g
野菜使用量	187 g
材料費	177.2 円

材料	分量（1人分）	作り方
<b>&lt;主食&gt;紫米ごはん</b>		
精白米	85 g	
紫米	2 g	
<b>&lt;主菜&gt;福味鶏カレー天</b>		
福味鶏むね	70 g	①福味鶏をそぎ切りにする（35g×2ヶ）。 （ボリューム感を出すためにそぎ切りに） ②調味料で30分ほど肉をつける。 ③カレー粉を混ぜた天ぷら粉につけ揚げる。 ④千キャベツ、かいわれを混ぜ、ミックススローにする。 ⑤ミックススロー、ミニトマト、くし切りレモンを添える。
塩	0.2 g	
カレー粉	0.2 g	
醤油	1.5 g	
料理酒	2 g	
天ぷら粉	10 g	
カレー粉	0.4 g	
油	6 g	
れんこん水煮	20g（1枚）	
油	1 g	
レモン	1/8 ヶ	
プチトマト	20g（2ヶ）	
キャベツ	30 g	
かいわれ	3 g	

材料	分量（1人分）	作り方
<b>&lt;副菜&gt;牛蒡おかか煮</b>		
千切牛蒡	20 g	①人参は短冊切り、しめじはいしづきを取る。 ②調味料で煮て、最後にかつお節を加える。
しめじ	10 g	
つきこん	8 g	
人参	6 g	
花かつお	0.5 g	
醤油	3.5 g	
料理酒	2 g	
砂糖	1.5 g	
和風だし	0.2 g	
<b>&lt;副菜&gt;たこサラダ</b>		
玉ねぎ	25 g	①玉ねぎはスライス、きゅうりは半月切り、たこ・赤ピーマンはボイルする。 ②イタリアンドレッシングであえる。
たこ足先	15 g	
きゅうり	10 g	
冷 赤ピーマン	8 g	
イタリアンドレッシング	6 g	
<b>&lt;副菜&gt;えのきと白菜のみそ汁</b>		
白菜	20 g	白菜、えのき茸は食べやすい大きさに切る。
えのき茸	15 g	
和風だし	1 g	
こしみそ	7 g	

### 社員食堂が行っている健康に配慮した取り組み、社員食堂を活用した従業員の健康づくり

献立表に栄養成分の表示2種類の定食をご用意（A定食・B定食）し、選択できるようにしています。

Acutive定食・・・ボリューム重視の定食

Beautiful定食・・・健康を意識したエネルギーを抑えた定食