

# 一泊ドックお弁当メニューの作り方



## ～鶏天(ゆかり・青のり)～

材料	(4人分)
・ 鶏むね皮なし肉 30g	8枚
・ 食塩	小さじ1/5杯
・ おろし生姜	小さじ1/2杯
・ おろしにんにく	小さじ1/2杯
・ 酒	小さじ2杯
・ 天ぷら粉	大さじ4杯
・ 揚げ油	
・ ゆかり粉	ふりかける
・ 青のり	ふりかける
・ ブロッコリー	

ミニトマト  
レタス  
ノンオイル和風ドレッシング

- ①鶏むね肉は皮を剥いで切ります。  
厚さを1cmくらいに揃えて削ぎ切りにすると加熱も短時間で均一に揚げることができます。
- ②切った鶏むね肉を塩、おろし生姜、おろしにんにく、酒を混ぜた中に入れて揉み込み下味を付けます。
- ③水溶き天ぷら粉を付けて油で揚げます。
- ④揚げたあとにゆかり粉、青のりをふりかけます。



## ～鮭とじゃが芋のマヨケチャ炒め～

材料	(4人分)
・ 生鮭(食べやすくカット)	8切
・ 片栗粉	まぶす
・ オリーブオイル	
・ じゃが芋	100g
・ たまねぎ	80g
・ しめじ	60g
・ ハーフマヨネーズ	大さじ2杯
・ トマトケチャップ	大さじ2杯強
・ 洋風だし	少々
・ 粉末パセリ	パラパラ



- ①鮭は一口大に切って片栗粉をまぶしてオリーブオイルで焼きます。
- ②じゃが芋、たまねぎ、しめじは加熱をします(茹でてでも電子レンジでチンでもOKです)
- ③先に混ぜておいたソースで全体をからめて器に盛ったら粉末パセリを振りかけ飾ります。

ソ  
ー  
ス



## ～ほうれん草とひじきの和え物～

材料	(4人分)
・ ほうれん草	120g
・ 芽ひじき	6g
・ カニカマ	40g
・ 白すりごま	20g
・ しょうゆ	小さじ2杯
・ さとう	小さじ2杯

- ①乾燥ひじきは水で戻しておきます。
- ②ほうれん草とひじきを茹でて水にさらして良く絞ってからカニカマをほぐして加えます。
- ③すりごまと調味料を混ぜた中へ②を入れ和えて味をなじませます。



