

江戸千住ねぎをおいしく食べよう

献立名／食品名	一人分量 単位	使用量		備考	調理方法等	
		4人分	単位			目安
【江戸千住ねぎ入り焼き鳥丼】						
ご飯	1.00 杯	4.00	杯			
鶏もも肉	70.00 g	280.00	g	一口サイズ	1. 肉を切って下味後、オーブンで焼く。 長ネギも、2～3センチくらいのぶ	
しょうが	0.25 g	1.00	g	下味用	つ切りにしてオーブンで焼く。	
しょうゆ	1.50 g	6.00	g		小さじ1	☆ごま油をぬって焼くと◎
三温糖	0.50 g	2.00	g		小さじ2/3	3. 油でたまねぎを炒め、しょうがを
酒	0.50 g	2.00	g		小さじ1/2弱	入れ、しょうゆ、みりん、酒で調味 する。焼いた肉とねぎを加える。
サラダ油	1.00 g	4.00	g		適量	4. 残りの調味料でたれを作る。
長ねぎ	25.00 g	100.00	g	1～2本	斜め小口	5. ご飯に具と4のたれ、刻みのり をかけて食べる。
玉葱	15.00 g	60.00	g	1/3～1/4玉	スライス	
しょうが	0.80 g	3.20	g		おろす	
しょうゆ	2.50 g	10.00	g	小さじ2弱	3で使用	
本みりん	1.70 g	6.80	g	小さじ1と1/2		
酒	0.80 g	3.20	g	小さじ2弱		
しょうゆ	3.50 g	14.00	g	小さじ2～3	タレ用	
酒	1.70 g	6.80	g	小さじ1と1/2		
本みりん	1.70 g	6.80	g	小さじ1強		
砂糖	0.80 g	3.20	g	小さじ1強		
でんぷん	0.30 g	1.20	g	小さじ1/2		
水	0.60 g	2.40	g			
きざみのり	0.25 g	1.00	g			

