鶏胸肉と野菜の揚げ浸し

レシピ Recipe

vol.15 わかば喰楽部（クラブ）

わかばグループ
2015/08/20 発行

材料（4人分）

鶏胸肉	1枚
長ナス	2本
ピーマン	2個
パプリカ（赤）	1個
パプリカ（黄）	1個
揚げ油	適量
片栗粉	大さじ1
塩コショウ	適量
★だし汁	200cc
★しょう油	50cc
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
★砂糖	大さじ1／2
★酢	大さじ2
★ごま油	小さじ1

STEP 01 漬け汁を作る。★を全て混ぜ、レンジで1分。しっかり混ぜ合わせてバットに入れる。

STEP 02 ナスは一口大の乱切り。ピーマン、パプリカは一口大に切る。

STEP 03 鶏胸肉を一口大に切ってビニール袋に入れる。塩コショウ、片栗粉を投入し、肉にまぶす。

STEP 04 STEP02を素揚げし、油をきったら熱いうちに漬け汁に漬ける。

STEP 05 STEP03を揚げて油をきり、STEP04に加える。

野菜ソムリエ

ジュニアアスリートフードマイスター

監修：最上　美貴子
（野菜ソムリエ）

食材のススメ

毎回レシピに使用した食材をご紹介していきます。
お肉や、「旬」な野菜を美味しく覚えていきましょう！

鶏胸肉

脂肪が少なくたんぱく質が多い部位。味が淡泊なので、油を使った料理に適しています。しっかりと厚みがあり、透明感のあるピンク色のものが良いお肉です。

ナス

皮に含まれる色素成分「ナスニン」には抗酸化作用があり、活性酸素の生成を抑制する働きが期待できます。油との相性が良く、揚げる事で甘みが増し、きれいなナス紺に仕上がります。

こんなお ハガキ いただきましたっ！

秋田市 K様

ダイエット中ですが、筋力は落としたくないです。
こんな時は、どんなお肉を食べるとよいでしょうか？

脂肪が少ない良質の「たんぱく質」を摂りましょう。
牛肉（赤身）、豚肉（モモ、ヒレ）、
鶏肉（ササミ、皮を除いたムネ肉）などがオススメです。
わかばグループ共通商品券５００円分を送らせていただきます。

採用させていただいた方にはわかばグループ共通商品券 500円分を進呈いたします。

おはがきありがとうございました！

皆様からのおハガキをお待ちしております！

「わかば喰楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください！
知りたいレシピ・食材などどんなものでも構いません。
また、皆様のオススメレシピもご紹介ください。

〒010-0951
秋田市山王２丁目　10-1
「わかば喰楽部」編集部

①郵便番号
②住所
③氏名
④よく利用するわかばのお店
⑤わかば喰楽部の感想やご意見

肉のわかばグループ
WAKABA Group

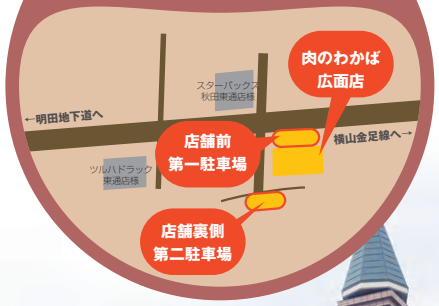
店舗紹介
肉のわかば　広面店

〒010-0041
秋田市広面字小沼古川端 446

【平日】
Open　6:00～19:00　Close
【日・祝】
Open　9:00～19:00　Close
定休日：水曜日

☎018-833-5036

第２駐車場もございます。



精肉

お好きなモノをお好きな量でご提供！

バーベキュー用の焼肉セットなど、ご予算・人数・お好みに合わせてご準備致します。お気軽にご相談ください。

わかばのソーセージ

肉のわかばグループ WAKABA Group

美味しい組み合わせ実現しました

ポーランドの技術を取り入れた、肉のわかばオリジナルのウインナーです。お酒のおつまみ、毎日のお弁当にオススメ！

惣菜コーナー

ボリューム満点

国産鶏ムネ肉使用
チキンカツ弁当　¥290
国産鶏モモ肉使用
唐揚弁当　¥400
チャーハン　¥280
焼きそば　¥280
※表示はすべて本体価格

出来たて・揚げたてをご提供します！

ご注文をいただいてから、お作りします。

電話注文もお受けします！
018-833-5036
お電話の際はおかけ間違いにお気を付けください。また、ご注文状況により出来上がり予定時間が前後する場合がございます。ご了承ください。

休憩スペース

店舗奥はお食事・休憩など、ご自由にご利用いただけるスペースになっております。

肉のわかば広面店のサービス

電子レンジ
ポットも準備しており、お湯も自由にご利用できます。お食事もどうぞ！

キッズ用
お連れのお子様用に絵本やおもちゃをご用意しております。

コーヒー・冷水
お買い物途中に一息ついてください。どちらも無料でのサービスです。

掲示板　皆さんの情報発信などにご利用ください。

お気軽にご利用ください。

肉のわかばは
すべてのお母さんの味方です！

１円でも安く！１ｇでも旨く！
肉のわかばグループ WAKABA Group