

食材ABC

レシピに使用した食材をご紹介します。
特徴や栄養成分など「知って食べる」事が大切です。



鶏もも肉

肉質がしっかりとて味にコクがあり、鉄分を多く含む部位。照り焼きやフライ、から揚げ、煮物などに向いています。鶏肉に含まれるたんぱく質は体を構成する主成分で、代謝促進にも重要な働きをしてくれます。



スナップエンドウ

アメリカで作られたグリーンピースの改良品種で、鞘のシャキシャキ食感と豆の甘み両方を味わえるのが魅力です。β-カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウム、食物繊維などの栄養成分をバランス良く含んでいます。

わかば
vol.23
わかばグループ
2016/04/20 発行
喰楽部

お弁当に♪ カレー風味の から揚げ スナップエンドウのナムル添え

材料 2~3人分

- 鶏もも肉…………… 1枚(約300g)
- 卵 ……………… 1個
- 片栗粉 ……………… 大さじ4
- 揚げ油 ……………… 適量
- ★しょう油 ……………… 大さじ1
- ★酒 ……………… 大さじ1
- ★カレー粉…………… 小さじ2
- ★塩 ……………… 小さじ1/3
- ★こしょう ……………… 少々
- ★しょうがしぼり汁 ……1かけ分
- スナップエンドウ …… 12本
- 塩 ……………… 少々
- ごま油…………… 小さじ1/2



レシピ

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② ビニール袋に★を入れて混ぜ合わせ、①をもみこんで20分ほどおいておく。
- ③ 卵をといて②にもみこみ、片栗粉を加えて更にもみこむ。
- ④ 揚げ油を170℃位に熱し、③を5分ほど揚げる。
- ⑤ 更に高温にして30秒ほどカラッと揚げたら油をきる。
- ⑥ へたと筋を取ったスナップエンドウを1分30秒ほど茹でて冷水にとる。塩、ごま油で和えたら、から揚げと一緒に器に盛り付けて完成!

子ども大人も
大好きなカレー味の
から揚げに、
鮮やかな黄緑の
スナップエンドウを添えて、
お花見のお弁当にも
オススメです!



監修：最上 美貴子

(野菜ソムリエ/アスリートフードマイスター)

こんなおハガキいただきました!

マッチョを目指して筋トレ中の父にオススメの
夕食メニューを教えてください。
中1(13歳)のわたしが作ります。

(秋田市・M様)

筋肉をつくる良質のたんぱく質が豊富な「鶏ささみ」を使った簡単レシピをご紹介します。ささみの筋を取って真ん中に半分の厚さまで包丁を入れ、左右に開いて薄くします。薄く油を塗ったアルミホイルの上に並べ、塩コショウしてピザソースを塗ります。パプリカやコーンなどお好みの野菜をトッピング。溶けるチーズをのせてオーブントースターでこんがり焼いたら完成! お父さんの感想をお聞かせくださいね♪

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。

おハガキ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

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。

4月20日 メニューが新たに追加されました!!

焼肉わかばのイチオシ商品



秋田牛特上カルビ

1人前 1,800円

厳選したカルビ
(アバラ骨についた牛バラ肉)です。



わかば特製煮込みホルモン

380円

新鮮な生のホルモンを使っているので、
おいしさが違います。



秋田牛ミスジ

1人前 1,500円

ウデの部分からわずかしか取れない希少
部位で、細かく入った霜降りが特徴です。



秋田牛クリ

1人前 1,280円

ミスジとつながる希少部位で、赤身と脂の
バランスが良いお肉です。

お得でおいしい♪

一皿380円(税込)
商品が登場!!

更にお得な9日間
4月20日~4月28日

380円商品をご注文いただくと、ハイボール
2杯をプレゼント!!
(他のドリンクへの変更はできません。)
日によってご提供の商品が変わりますので、
詳しくはスタッフにお尋ねください。



焼肉わかば東通店

〒010-0003 秋田市東通2丁目7-30

【営業時間】

月~土 11:00~15:00 17:00~22:30

日・祝 11:00~22:00

☎018-832-1129



焼肉わかば山王店

〒010-0951 秋田市山王2丁目10-1

【営業時間】

月~土 11:30~14:30 17:00~23:00

日 11:30~14:30 17:00~22:00

☎018-883-1129

