

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。



鶏モモ肉

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、唐揚げ、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。



青じそ

β-カロテンや各種ビタミン、カルシウムを豊富に含んでいます。香り成分「ペリリアルデヒド」には、食欲増進や健胃の作用があるとされています。

今回のレシピはこんなおハガキから♪



(秋田市・Hさん)

暑さに負けて食欲が落ちた時のための「さっぱり」味のメニューを教えてください。

今回のレシピは、爽やかな酸味でさっぱりいただける「梅しそソースのかりかりチキン」をご紹介します。

梅干しに含まれるクエン酸には、疲労回復、アンチエイジング、美肌効果、血液サラサラ効果など、様々な働きが期待できます。夏に受けたカラダのダメージを修復するのにオススメの食材です。

梅しそソースは、様々なお料理にお使いいただけます。サラダのドレッシングや豚しゃぶのたれとして食べても美味しいですよ。

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！

「わかば倶楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください！
知りたいレシピ・食材などなんでも構いません。
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
「わかば倶楽部」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わかば倶楽部の
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。

vol.27
わかば
倶楽部
わかばグループ
2016/08/20 発行

梅しそソースの かりかりチキン

いただいた
おハガキから
こんなレシピを
ご提案します！
詳しくは裏面へ♪



材料 2人分

鶏モモ肉	2枚
大根	100g
青じそ	6枚
梅干し(中)	1個
★酢	大さじ2
★はちみつ	小さじ2~3
★しょう油	大さじ1
★サラダ油	小さじ1
塩コショウ	適量
薄力粉	適量
サラダ油	適量

レシピ

- ① 梅干しは種をとって包丁でたたき、青じそ4枚はみじん切り、2枚はせん切りにする。大根はおろす。
- ② ボウルに★と梅干し、青じそみじん切りを加えてよく混ぜる。
- ③ 鶏肉に塩コショウをふり、薄力粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンに油をしき、皮面から強火でカリッと焼く。裏返して蓋をし、中火にして中まで火を通す。
- ⑤ 焼けたら鶏肉を食べやすい大きさにカットし、お皿に盛り付ける。
- ⑥ ②をかけて大根おろし、青じそ千切りをトッピングして完成♪

鶏肉のかりとした食感を楽しんでください♪
梅しそ味で、さっぱりいただけます。
はちみつのはちみつは、梅干しの塩分によってお好みで加減してくださいね。



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)



焼肉わかば 東通店・山王店

「お得で笑顔!美味しくて笑顔!!」

の9日間♪
8月24日～9月1日

※2名様分のイメージ写真です。



お一人様・2時間

2,700円(税込)

飲み放題が付いて
この価格!! ※要予約
2名様から承ります。

お料理

*和牛・国産牛3点盛

*わかばイチオシ4点盛

内容はお任せください。

(プリコロールモン・スペアリブ・豚サガリ・
鶏せせり・鶏ナンコツ・鶏皮etc…)

*手羽先唐揚げ

*わかば特製お任せプレート

当日の入荷状況により、一部内容が
変更になる場合がございます。

120分飲み放題付き

ラストオーダーは15分前とさせて
いただきます。

*クリアアサヒ

*ウイスキー・ハイボール
(ブラックニッカ)

*焼酎・酎ハイ各種

*ソフトドリンク各種

大好評!
380円シリーズ(税込)

秋田県産豚肉を
始めとした
全10品

豚サガリ・豚ロース
豚熟成塩バラ・
豚肩ロース味噌
超新鮮プリコロールモン
(味噌・醤油)など…



お値段以上
保証します!!



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・祝 11:30～14:30 17:00～22:00

☎018-883-1129

