



鶏肉はそれぞれの下味に漬け、そのまま冷凍するだけ！



万能だれ ver. いろいろなお料理に応用ができる下味

<500g の鶏肉をまとめ買い!!>

★お肉 100g に対して

(もも肉・ムネ肉どちらでも可能)

1. 塩麴 (お肉の 10%の塩麴)

⇒チキン南蛮丼、ドリア、ソテーなど

2. 酒+塩 (酒大さじ 1/2+塩ひとつまみ)

⇒オムライス、野菜炒め丼など

3. 酒+しょうゆ+みりん (各大さじ 1/2)

⇒親子丼、照り焼き丼など

.....

★おいしく頂ける保存期間の目安

◎冷凍保存・・・2~3 週間

◎下味をつけて冷凍保存・・・3~4 週間

< 1 kg の鶏肉をまとめ買い!!>

★お肉 200g に対して

(もも肉・胸ムネ肉どちらでも可能)

1. 塩麴 (お肉の 10%の塩麴)

⇒からあげ、シチュー、ソテーなど

2. 酒+塩 (酒大さじ 1+塩ひとつまみ)

⇒オムライス、野菜炒めなど

3. 酒+しょうゆ+みりん (各大さじ 1)

⇒親子丼、炊き込みごはんなど

★下味をつけるメリット

1. 旨味成分を含む水分が蒸発するのを防ぐ

2. 時短と旨味アップ

献立解決！1人分1週間コーディネートのご紹介

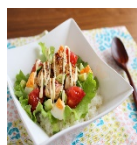
お1人様分がパパッと作れる嬉しい1品！

月 (60g)



オムライス

火 (50g)



サラダ丼

水 (80g)



親子丼

木 (60g)



野菜炒め丼

金 (100g)



照り焼き丼

土 (50g)



ドリア

日 (100g)



チキン南蛮

献立解決！家族1週間コーディネートのご紹介

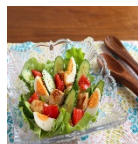
週末はごちそう！平日は時短・パパッとメニュー！

月 (120g)



オムライス

火 (100g)



サラダ

水 (160g)



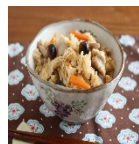
親子丼

木 (160g)



野菜炒め

金 (80g)



炊き込みごはん

土 (200g)



からあげ

日 (180g)



シチュー