

チキン発酵ボウル

発酵食品のチーズ・ヨーグルトなどを使用した発酵ボウルです
ご飯は、カレーピラフ風です

本社から来る材料	1 人分	用意・発注する材料	1 人分
ツナ	10g	ごはん	200g
もち麦	10g		
粒コーン	10g		
ダイスカットチーズ	10g		
合わせ調味料	21.1g		
鶏もも肉	1 枚	塩こしょう	
トマトソース	20.3g		
ヨーグルトサラダ	20g		
レタス	25g	パセリ粉	

<作り方> 一つのお皿に盛り付けます

カレーピラフを作る

- ①もち麦はたっぷりのお湯で 20 分程度柔らかくなるまでゆでて、水気を切っておく
- ②粒コーンは、軽く茹でて水気を切っておく
- ③温かいごはん、ツナ①もち麦②コーン・ダイスカットチーズ・合わせ調味料を加えよく混ぜ合わせておく

鶏肉・野菜の準備

- ④鶏肉は、軽く塩こしょうをしてから焼き、4-5 等分カットしておく
- ⑤レタスは洗って一口大にしておく

<盛りつけ・提供>

- ⑥写真を参考に、洋風平皿にレタス・カレーピラフを盛りつける
- ⑦⑤鶏肉を盛り付け、お皿全体にヨーグルトソース→トマトソース【両方そのまま使用】の順にソースをかけパセリ粉をかけて提供する

