



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の マスタード マヨ焼き	鶏もも肉 片栗粉 マヨネーズ 粒マスタード はちみつ 濃口しょうゆ
味噌炒め	さつまいも なす ピーマン もやし 油 味噌 濃口しょうゆ みりん 砂糖
さっぱり キャベツ サラダ	キャベツ きゅうり ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 酢 砂糖
おすまし	おろしにんにく 刻みのり 大根 油揚げ にんじん 和風だし 薄口しょうゆ 塩 みりん
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



粒マスタード



粒マスタードとは皮ごとつぶしただけのマスタードシートから作られるため、アツアツとはじけるような食感が楽しめる。スパイスながらも辛みが少ないため、いわば「食べるマスタード」として、ソーセージ料理やサンドイッチなどにたっぷり使う。和辛子強い辛味成分を含むオリエンタルマスタードという種類から作られる。

