

揚げ鶏の ねぎソース

<材料> 5人分

鶏むね肉一口大 250g
しょうが 少々(1.5g)
しょうゆ 10ml (小さじ2)
衣 でんぷん 40g (大さじ4強)

※ 揚げ油

ねぎソース

長ねぎ 50g (2分の1本)
三温糖 5g (小さじ2弱)
酢 15ml (大さじ1)
しょうが 少々 (2.5g)
にんにく 少々 (2.5g)
しょうゆ 10ml (小さじ2)
ごま油 10ml (小さじ2強)

<作り方>

- ①鶏肉にすりおろした生姜としょうゆを漬けておきます。
- ②①の鶏肉に衣をつけて揚げておきます。
- ③ねぎソースの材料をよく混ぜ合わせて加熱し、みじん切りにした生姜・にんにく・ねぎを加えます。
- ④②の鶏肉に③のソースをからめてできあがり。

6年生が考えた献立です。「ぼくは野菜が苦手だけど、ソースやスープに入れることでおいしく食べられるので、野菜たっぷりの献立にしました。」と、書いていましたが、98%の人が「おいしかった」と答えていて残りもありませんでした。さらに鶏肉はむね肉を使っていたこともあり、予算内におさめることもできました。



<栄養価>一人分

エネルギー 157 kcal
たんぱく質 11.6g
脂肪分 7.8g
カルシウム 7mg
鉄分 0.3mg
食物繊維 0.3g
マグネシウム 18mg
亜鉛 0.43mg
塩分 0.6g
糖分 1g