

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

NO. 794 2020. 3. 4 志木小給食室

鶏肉の甘辛炒め

<材料> 5人分

鶏もも肉	230g (一口大)
生姜	少々 (4g)
酒	7.5g (大さじ半分)
しょうゆ	6g (小さじ1)
ごま油	3g (小さじ1弱)
でんぷん	30g (大さじ3強)
油	19g (大さじ2弱)
三温糖	4g (小さじ1強)
しょうゆ	7.5g (小さじ1強)
水	15ml (大さじ1)

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大 (3cm角くらい) に切り、生姜はすりおろしておき、下味をつけておきます。
- ② ①の鶏肉にでんぷんをつけて多めの油で揚げ焼きします。
- ③ ②に三温糖・しょうゆ・水を煮立ててたれを作り加熱してから、②の鶏肉とからめます。

6年生が考えた献立です。「子どもたちが大好きなお弁当のおかず」なのだそうで、鶏肉はしっかり下味をつけておき、衣をつけて少し多めの油でカリッとなるまで炒めるとおいしいのだそうです。本当に美味しくて食のすすむおかずです。お弁当にどうぞ!



<栄養価>一人分

エネルギー	157 kcal
たんぱく質	7.5g
脂肪分	10.7g
カルシウム	4mg
鉄分	0.3mg
食物繊維	0g
マグネシウム	11mg
塩分	0.4g
糖分	0.8g
亜鉛	0.7mg