



# 献立名

## 鶏肉のみそがらめ

エネルギー 181kcal  
 たんぱく質 12.5g  
 脂質 9.0g  
 塩分 0.7g  
 (子ども一人分)

### 材料 4人分

- 鶏肉(もも) 240g
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- <みそダレ>
- 赤みそ 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 水 40cc
- アーモンドスライス 12g

※レシピは家庭用にアレンジしています。

### 作り方

- ① フライパンでアーモンドスライスを軽く炒る。
- ② 鶏肉を一口大に切り、★で下味をつけ、15分ほどおいておく。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④ みそダレの材料を全て小鍋に入れて火にかけ、焦げないようにかき混ぜながら軽く煮立たせる。
- ⑤ ③を②にからめ、①をちらす。



冷めてもおいしく食べられます。子どもたちが大好きな唐揚げにひと手間加えた料理です。