



献立名

鶏肉とさつまいもの甘辛煮



材料 4人分

- グリンピース 大さじ1
- さつまいも 中1本
- 鶏肉(もも肉) 1/2枚
- おろししょうが 小さじ1 } ★
- しょうゆ 小さじ1/2 } *
- 酒 小さじ1 } *
- 片栗粉 大さじ1 } *
- 小麦粉 大さじ1 } *
- 大豆(水煮) 大さじ3
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- しょうゆ 大さじ1/2 } ☆
- 砂糖 大さじ1 } ☆
- 水 大さじ4 } ☆

○献立例○ りんごパン 牛乳 鶏肉とさつまいもの甘辛煮
野菜スープ 型抜きチーズ

- 作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。
- ① グリンピースは茹でて冷水にとり、水気をきっておく。
 - ② さつまいもは1cm幅のいちよう切りにし、160℃の油で軽く色づくまで揚げる。
 - ③ 鶏肉を2cm角に切り、★で下味をつける。
 - ④ *をよく混ぜて、③にまぶし、170℃の油でカラッとさせるまで揚げる。
 - ⑤ 大豆に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
 - ⑥ ☆を鍋に入れて火にかけ、②～④を加えてからめる。
 - ⑦ 最後に①を加えさっと混ぜる。

(子ども一人分)
エネルギー:229kcal たんぱく質:7.5g 脂質:10.1g 塩分:0.6g