



保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	鶏肉のみぞれ煮 (主菜)		
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
鶏もも肉 (唐揚げ用)	250～300g		
しょうが (しぼり汁)	適量 (1かけ位)		
酒	大きじ1/2弱 (7g)		
大根	中5cm位 (150g)		
長ねぎ	10cm位 (15g)		
しょうゆ	小さじ4 (24g)		
みりん	大きじ1 (18g)		
サラダ油	大きじ1/2 (6g)		
手順 (家庭用)			
<p>(1) 鶏もも肉に、しょうがのしぼり汁と酒をふって下味をつけておく。</p> <p>(2) 大根をすりおろす。長ねぎはみじん切りにし、大根と合わせる。</p> <p>(3) (2) にしょうゆ、みりんを加えておく。</p> <p>(4) フライパンにサラダ油をひいて、鶏もも肉を両面焼く。中まで火が通ったら、(3) を流し入れて強火でひと煮立ちさせたら出来上がり。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・みんな大好き さっぱりおかず ・鶏肉は蓋をして蒸し焼きにすると中まで火が通りやすくなります。 ・鶏肉は、唐揚げにしてもよいと思います。 ・大根おろしは、そのまま焼いた肉の上のにせて食べても良いと思います。調味料もポン酢などで代用すると、さっぱり仕上がります。色々アレンジしてみてください。 ・大根は季節や種類、部位によって辛さが変わります。上部は甘く下部は辛みが強くなります。 			
上部  下部			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー117kcal たんぱく質 7.7g 脂質 7.3g 食塩相当量 0.6g			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立第二保育園