



保育所の給食レシピ 『鶏肉の酢豚風』

《材料(子ども5人分)》

	・鶏もも肉(1.5cm角カット)	125g
	・鶏むね肉(1.5cm角カット)	100g
A	・土生姜(すって絞り汁にする)	5g
	・酒	小さじ1
	・しょう油	大さじ1
	・片栗粉	25g
	・揚げ油	適宜
	・玉ねぎ	200g
	・人参	50g
	・ピーマン	35g
	・炒め油	少々
B	・酢	大さじ1
	・ケチャップ	10g
	・しょう油	小さじ1/2
	・砂糖	小さじ1弱
	・片栗粉	小さじ1と1/2

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	184Kcal
・たんぱく質	9.2g
・脂質	10.8g

《作り方》

1. 鶏肉を A の酒、しょう油、生姜の絞り汁に15分ほど漬けておく。
2. B で合わせ調味料を作っておく。
3. 玉ねぎ、ピーマンは1cm角の色紙切りにする。
4. 人参はいちょう切りにして茹でておく。
5. 1に片栗粉をまぶして熱した油で揚げる。
6. フライパンを熱し油を入れ、玉ねぎを炒めピーマンも加えて炒めて柔らかくなったら5の鶏肉、4の人参を入れ2の合わせ調味料を入れてよく加熱して、とろみがついたら出来上がり。

