



保育所の給食レシピ「照り焼きチキン」と 「ポテトサラダ」

「照り焼きチキン」<材料 子ども4人分> <作り方>

鶏もも肉 60gの物	4枚
しょう油	大さじ1/2
酒	小さじ1弱
砂糖	小さじ1強

1. しょう油、酒、砂糖を合わせた中に鶏肉を15分ぐらい漬け込む。
2. 鉄板にオーブンシートを敷き1を皮を上にして並べて240度のオーブン15分ほど焼く。
3. 2を食べやすい大きさに切って盛り付ける。

フライパンの場合

温めたフライパンに油を薄く塗り、皮を下にして蓋をして焼き、皮目にきれいな焼き色がついたら裏も焼く。

「ポテトサラダ」<材料 子ども4人分>

じゃが芋	150g
人参	20g
きゅうり	20g
塩	少々
ツナ	40g
米酢	小さじ1弱
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
マヨネーズ又はマヨドレ	32g

<作り方>

1. じゃが芋は、皮をむき輪切りにして茹でる。
2. 1が軟らかくなったら湯を切ってマッシャーでつぶして冷ます。
3. 人参は、いちょう切りにして茹でて冷ましておく。
4. きゅうりは、輪切りにして塩をして水気をしぼっておく。
5. 米酢、砂糖、塩を合わせておく。
6. 2, 3, 4をボールに入れ油を切ったツナと5、マヨネーズ又はマヨドレで和える。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	197Kcal
・ たんぱく質	14. 4g
・ 脂質	11. 4g

