



令和3年6月 「鶏とごぼうの甘辛揚げ」 レシピ紹介

6月は、歯の衛生週間があります。

歯は、一度虫歯にかかると元通りにはなりません。一生、自分の口で食べていくために歯はとっても大切なものです。子どもの時から、歯を大切にしましょう。

虫歯を作らない食べ方は

- ・おやつやお菓子などをだらだら食わず時間を決めて食べる。
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類をよく噛んで食べる。
- ・規則正しい食生活をする。

などがあります。

今月は、その中の「適度に硬く食物繊維の多い根菜類をよく噛んで食べる」にぴったりな「鶏とごぼうの甘辛揚げ」を紹介します。ごぼうがたくさん食べられること間違いなしです。

<材料 4人分>

鶏肉 1.5cm 角カット	
もも肉、むね肉合わせて	180g
塩	0.4g
こしょう	少々
ごぼう	80g
片栗粉	30g
なたね油	適宜
人参	40g
グリーンピース	12g
しょう油	12g
酒	4g
みりん	4g
砂糖	12g

<作り方>

1. ごぼうは、皮をこそげて3ミリぐらいの斜め切りにして水にさらす。
2. 人参は、厚めのいちょう切りにしてゆでる。グリーンピースもゆでておく。
3. 鶏肉は、塩、こしょうをして片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。
4. 1のごぼうの水を切って、片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。
5. しょう油、酒、みりん、砂糖を煮たてて2, 3, 4を和える。

【栄養価(幼児1人分)】

- ・ エネルギー 168Kcal
- ・ たんぱく質 10.0g
- ・ 脂質 7.5g

乳児クラスでは、ごぼうをじゃが芋に替えて提供します。

