



10月の給食レシピ紹介 ～ しょうえん 省塩メニュー ～

とりにく 鶏肉のレモン煮 に



エネルギー:69kcal たんぱく質:11.9g 脂質:1.9g 炭水化物:5.5g 鉄:0.3mg 亜鉛:0.7mg 塩分:0.6g

材料(4人分)

わかどり 若鶏むね肉	120g
わかどり 若鶏もも肉	80g
さけ 酒	おお 大さじ1/2
しょうゆ	こ 小さじ1
さんおんとう 三温糖	こ 小さじ1
みりん	こ 小さじ1
しょうえん 食塩	こ 小さじ1/5
かじゅう レモン果汁	こ 小さじ1
かたくり 片栗粉	こ 小さじ1

作り方

- ① とりにく さけ つよび いた
鶏肉は、酒を入れて、強火で炒める。
- ② とりにく ひ かじゅう い がい しょうみりょう い ちゅうぶ
鶏肉に火がとおったら、レモン果汁以外の調味料を入れ、中火でしばらく煮込む。
- ③ あじ かじゅう みずと かたくり こ
味がついたら、レモン果汁を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

★調理のポイント

レモンのさわやかな酸味がとんでしまうので、レモン果汁を入れたら、加熱しすぎないようにします。また、鶏むね肉は、火を通しすぎるとパサつきやすく、固くなりがちなので、加熱の仕方には注意が必要です。

★栄養一ロメモ

レモンの酸味や香りは、料理の旨味をアップさせる効果があり、薄味でも満足感のある味わいになります。また、鶏肉は、むね肉の方が高たんぱく質・低脂肪・低エネルギーなので、ウェイトコントロールが必要な人におすすめです。さらに、消化吸収が早いので、スポーツ選手の回復期の食事にも取り入れられています。

料理のきほん・調味料の分量を計る計量スプーンはおおさじ(15cc)とこさじ(5cc)があります。

1 カップは200cc のことです。