



給食レシピ 減塩レシピ

鶏肉と大豆のチリソース煮

エネルギー 170kcal たんぱく質 9.9g 塩分0.9g

材 料	1人分	4人分
鶏もも肉	30g	120g
塩	0.1g	0.4g
こしょう	少々	少々
酒	1g	小さじ1
米粉(片栗粉)	3g	小さじ4
油	適量	適量
大豆水煮	20g	80g
ピーマン	5g	1/2個
玉ねぎ	20g	1/3個
おろしにんにく	少々	少々
おろししょうが	少々	少々
オイスターソース	1g	小さじ1
豆板醤	お好みで	お好みで
砂糖	1.6g	小さじ2
トマトケチャップ	8g	大さじ2
しょうゆ	2g	小さじ1
ごま油	0.5g	小さじ1/2
水	大さじ1	1/4カップ

作り方

- ① 鶏肉は2cm角に切り、塩、こしょう、酒で下味をつける。米粉をまぶし、油で火が通るまで揚げる。
- ② ピーマンは1cm角、玉ねぎは2cm角に切る。
- ③ フライパンで玉ねぎ、にんにく、しょうが、豆板醤を炒める。
- ④ 水を加え、オイスターソース、砂糖、トマトケチャップ、しょうゆを加え、大豆とピーマンも加えて炒める。
- ⑤ ④に①を入れてからめる。
最後にごま油を加えてさっと炒める。

料理の紹介

保護者の方からレシピのリクエストをいただきました。給食では、聖籠産の米粉や大豆を使って作っています。生の鶏肉を揚げるのは手間がかかるので、市販のから揚げを食べやすく切って使ってもOKです。