

若鶏のねぎソースかけ

からあげは、子どもたちが大好きなメニューです。シンプルなからあげもおいしいですが、いつもの味に飽きたら、ねぎソースをからめるアレンジをしてみたいかがですか？



材料（子ども5人分）

鶏もも肉	200 g
A {	
ごま油	2.5 g
塩	少々
酒	(小さじ1) 5 g
片栗粉	適量
油	適量
B {	
しょうゆ	(小さじ1強) 7.5 g
三温糖	(小さじ2弱) 5 g
白ごま	3.5 g
ねぎ	2.5 g

作り方

- ① 鶏もも肉は角切りにし、Aの調味料に漬けておく。
- ② ①に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③ 鍋にBの調味料を入れて煮立て、小口切りにしたねぎを加え、サッと火を通す。
- ④ ③の中に②とごまを入れて、からませる。

栄養価（子ども1人分）

エネルギー：121kcal
たんぱく質：7.9g
脂質：6.9g
食塩相当量：0.4g



＊保育施設での給食＊



保育施設の給食は、きゅうりやねぎなど家庭では生で食べる野菜も茹でて提供しています。これは、殺菌の意味もありますが、子どもたちの「食べやすさ」も重視しています。ねぎなどにおいが強い野菜もさっとゆでることで食べやすくなります。

