人気の給食メニューレシピ

レシピ

揚げ鶏甘酢ソース

子ども達が大好きな唐揚げ。大豆粉を衣に使うことで、栄養価アップ！！
苦手なキノコ類も食べやすくなります♡

◆ 材料　(大人2人＋子ども2人分)

- 鶏もも　・・・300ｇ
- 米粉　・・・25g
- 大豆粉　・・・12．5ｇ
- 水　・・・50ｇ
- 揚げ油　・・・適量
- 長葱　・・・15ｇ
- ぶなしめじ　・・・25ｇ
- 椎茸　・・・15ｇ
- 砂糖　・・・12ｇ
- 穀物酢　・・・10g
- 醤油　・・・12ｇ
- 片栗粉　・・・5ｇ
- 水　・・・15ｇ

◆ 栄養価　(子ども1人分)

- エネルギー　：128 kcal
- たんぱく質　：8．3ｇ
- 脂質　：8．9ｇ
- カルシウム　：9 mg
- 鉄　：0．5ｇ
- 食塩相当量　：0．4ｇ
- 食物繊維：0．9ｇ

◆ 作り方

① 米粉・大豆を水で溶いて、一口大の鶏肉をからめて180℃の油で揚げる。
② 1cm位に細かく切ったきのこ類、粗みじん切りにした長葱を加熱し、調理量で煮込む。
③ 水溶き片栗粉でとろみを付け、油が切れた唐揚げをからめる。

◆ ポイント！！

大豆粉を使用しているので、衣が初めから色づいており、加熱されているのかわかりにくいこともあると思いますが、鶏肉に竹串を刺して、透明の肉汁が出て来ていれば揚がっている証拠です。余熱でも、少し火が入ります。油を良く切ってからたれにからめて下さい。

（付け合わせ：お浸し）

★ きのこ類 ★

小さな子どもにとって、きのこ類は比較的食べにくい食材です。加熱してもそれほどやわらかくならず、繊維も多く含むので、細かく刻んでとろみをつけるなどしてあげましょう。

きのこ類には、食物繊維が豊富。腸の老廃物を掃除したり、動脈硬化や高血圧の予防に関わります。水で膨らみ、かさが増す為、満腹感が持続して食べ過ぎを防ぎます。また、食物繊維のβ-グルカンには、アレルギー予防効果や免疫力を高める働きもあります。

椎茸は、肉厚で丸みがあるもの。しめじは、色が濃く張りがあるものを。舞茸も色が濃く茶褐色のものを選びましょう。

きのこ類と良質なたんぱく質を加えた鍋料理にすれば、水溶性のβ-グルカンの栄養も損なわず味わえます。おすすめは、鶏肉ですが、特に鶏ひき肉の肉種にすれば混ぜやすいです。噛み切りにくいきのこ類をみじん切りにし、ハンバーグや肉団子等の肉種にすると無理なく食べられ、きのこでうま味もアップ！