

蒸し鶏中華風

<作り方>

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ② 蒸し器で①の鶏もも肉を10分蒸してしっかり火を通す。
- ③ 葉ねぎは小口切りにして、熱湯をかける。
- ④ ごまドレッシングに③の葉ねぎを混ぜる。
- ⑤ ②の蒸し鶏に④のたれをかける。



●栄養価	
エネルギー	222kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	16.4g
塩分	0.9g

蒸し器がない場合は…

耐熱容器に下味をつけた鶏もも肉を入れてふんわりラップをして、電子レンジ600Wで3分加熱し、裏返して3分加熱する。
※加熱後、しっかりと中まで火が通っているか確認しましょう。



※写真は付け合わせにキャベツが付いています。

材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
鶏もも肉	320g	1切れ20g程度 (一口量を かじり取って 食べましょう)	出来上がりを 小さく切る (目安1cm角)	<鶏肉だんご1人分>	<鶏肉だんご1人分>	もぐもぐを ペーストにする
酒	小さじ1			鶏ひき肉 35g	鶏ひき肉 10g	
塩	ひとつまみ			豆腐 25g	豆腐 30g	
こしょう	少々			パン粉 3g	パン粉 2g	
				卵 3g	卵 5g	
				材料を混ぜ合わせ 1人分2個に分け丸めて蒸す	材料をミルサーにかけ 器に流し込んで蒸す	
葉ねぎ	1本(8g)	小口切り		ねぎ汁を作る(葉ねぎを茹でて ミルサーにかけてこす)	かみかみ前期のたれをこす	
ごまドレッシング	大さじ4	そのまま		ごまドレッシングに ねぎ汁を混ぜる		

※こどもは大人の2/3量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。