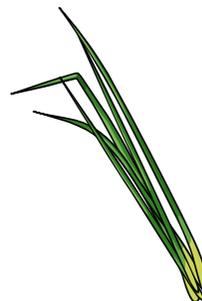


蒸し鶏中華風

<作り方>

- ① 鶏肉を一口大に切り、調味料で下味をつける。
- ② 蒸し器で①鶏肉を10分蒸す。
- ③ ねぎは小口に切って、熱湯をかけた後に水をかけておく。
- ④ ごまドレッシングに③ねぎを混ぜる。
- ⑤ ②蒸し鶏に④たれをかける。



●栄養価	
エネルギー	227kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	17.6g
塩分	0.9g

蒸し器がない場合は…

耐熱容器に鶏肉を入れてふんわりラップをする。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。



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	1枚	一口大	出来上がりを 小さく切る	<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			
調味料	酒			大さじ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		2g	パン粉	2g
				卵	3g	卵	5g		
				材料を混ぜ合わせ、 小皿に入れて、蒸す	材料をミルサーにかけ、 小皿に入れて、蒸す				
万能ねぎ	1本	小口切り		(こしたねぎ汁に火を通す)	前期をこす				
ごまドレッシング	大さじ4			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。