

鶏肉のケチャップ揚げ

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、しょうゆ、酒で下味をつけておく。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ ケチャップ、ソース、砂糖、酒を鍋に入れ、ひと煮たちさせる。
- ④ ②に③を絡める。



●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 275kcal
 たんぱく質 13.7g
 脂質 18.4g
 塩分 1.2g



ケチャップ味で
 こどもたちに大人気の
 メニューです!



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	大人と同じ	②の揚げた鶏肉を 小さく切る ↓ ③のたれを絡める	鶏もも肉を 圧力鍋で5分加圧後 ③のたれを加えて カッターにかける	前期をミルサーにかけて ざらつきのあるペースト にする	もぐもぐを ペーストにする
しょうゆ 小さじ2					
酒 小さじ2					
片栗粉 大さじ3					
揚げ油 適量					
ケチャップ 小さじ4					
ソース 大さじ1					
砂糖 大さじ1					
酒 小さじ1					

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