

給食を作ってみよう

鶏肉と豆のごまみそあえ



材料（4人分）

- ・鶏モモ肉 ……160g
- ・おろししょうが ……4g（小さじ1）
- ・酒 ……4g（小さじ1）
- ・しょうゆ ……8g（小さじ2）
- ・でん粉 ……16g（大さじ1）
- ・ミックスビーンズ ……50g
- ・揚げ油 ……適宜

たれ

- ・みそ ……20g（大さじ1）
- ・本みりん ……4g（小さじ1）
- ・さとう ……12g（大さじ1）
- ・水 ……20ml（小さじ4）
- ・白いりごま ……8g（大さじ1）
- ・白すりごま ……8g（大さじ1）

《作り方》

1. 一口大に切った鶏モモにおろししょうが・清酒・しょうゆをあわせ10分位漬け込んでおく。
2. 小鍋にごま以外のたれの材料を入れ弱火にかけ、混ぜながら沸騰させ、火を止める。
3. ミックスビーンズにでん粉をからめ180℃に熱した油で揚げる。
4. 漬け込んだ鶏モモの汁気を少し取って、でん粉とからめ、180℃の油で揚げる。
5. 鶏モモと豆が温かいうちにたれとからめ、ごまを混ぜて出来上がり。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
163Kcal	10.7g	19.7g	9.8g	0.9g	231mg

ワンポイント

ミックスビーンズは大豆やひよこ豆、金時豆などが入ったレトルトパックや缶詰が市販されています。大豆には良質の脂質が多く含まれているほか、たんぱく質も豊富なことが知られています。他の豆には炭水化物が豊富に含まれているほか、ビタミンB1・B2が豊富です。

少し甘めのごまみそ味でごはんの進むメニューです。

