

# 鶏肉と高野豆腐の揚げに



(分量は小学校相当です)

材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
鶏むね肉	20		①鶏肉はAで下味をつける。
* おろし生姜	A 0.5		②にんじん・ピーマンは茹でる
* 酒	A 1		③こうや豆腐は水につけ戻す。
* しょうゆ	A 0.5		④さつまいもは、素揚げする。
* こうや豆腐 1/20サイコロカッ	4		⑤③のこうや豆腐は軽くしぼり、でん粉をまぶし揚げる。
* でん粉	5		⑥①の鶏肉は、でん粉をまぶし揚げる。
さつまいも	15	1cmのいちよう切り	⑦Bを合わせ加熱した中に、ねぎを入れさっと煮てたれを
* 揚げ油	5		作る。
にんじん	5	5mmのいちよう切り	⑧②・④・⑤・⑥を⑦のたれで混ぜる。
ピーマン	5	千切り	
ねぎ	8	2mmの小口切り	
* しょうゆ	B 3		
* 砂糖	B 2		
* みりん	B 1		
* 白ごま	B 2		
* 七味唐辛子	B 0.02		
水	B 5		

\* は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
160	7.6	8	0.5	62	13	0.7	0.2	39	0.06	0.04	10	1.2