

作って食べよう！給食レシピ⑥

暑さに負けるな！
食べてスタミナUP！

鶏肉のスタミナ炒め



2021年7月1日（木）の献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・鶏肉のスタミナ炒め
- ・中華スープ

☆ 材料（4人分）

- | | | |
|---|-----------|--------|
| A | ・ 鶏もも肉 | 200 g |
| | ・ しょうが | 1/2 片 |
| | ・ にんにく | 1 片 |
| | ・ うすくち醤油 | 大さじ1/2 |
| | ・ 酒 | 大さじ1/2 |
| | ・ かたくり粉 | 適量 |
| | ・ 揚げ油 | 適量 |
| B | ・ にら | 4 本 |
| | ・ 白いりごま | 小さじ2 |
| | ・ 酒 | 大さじ1/2 |
| | ・ こいくち醤油 | 大さじ1 |
| | ・ 三温糖 | 大さじ2 |
| | ・ トウバンジャン | 少々 |

☆ 作り方

- ① にんにくはみじん切り、にらは2cm幅に切る。
しょうがはすりおろしておく。
- ② 2cm程の大きさに切った鶏肉にAを混ぜて下味をつける。
- ③ ②にかたくり粉をつけて、180℃の油で揚げる。
- ④ 鍋にBの調味料とにらを入れて加熱し、たれを作る。
- ⑤ 揚げた鶏肉を④のたれとからめ、仕上げにごまをふりかける。

☆ 栄養価（1人分）

- ◇ エネルギー 213 kcal
- ◇ たんぱく質 9.2 g
- ◇ 食塩相当量 1.1 g

京田辺市 給食のヒーロー
ぎよくろマン

☆ ワンポイントアドバイス

トウバンジャンの量はご家庭で調節してください。
にんにく、しょうが、にら、とうがらし（トウバンジャン）はスタミナをつけたいときに食べると良い食材です。
暑い夏だからこそ、しっかりと食べて元気に過ごしましょう！

