

作って食べよう！給食レシピ⑤

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）

• 鶏もも肉	200 g	① にんにくはみじん切り、にらは2cm幅に切る。
A	• しょうが	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。
	• にんにく	③ ②にかたくり粉をつけて、180℃の油で揚げる。
	• うすくち醤油	④ 鍋にBの調味料とにらを入れて加熱し、たれを作る。
	• 酒	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。
• かたくり粉	適量	
• 揚げ油	適量	
• にら	4 本	
• 白いりごま	小さじ2	☆ 栄養価（1人分）
B	• 酒	◇ エネルギー 213 kcal
	• こいくち醤油	◇ たんぱく質 9.2 g
	• 三温糖	◇ 食塩相当量 1.1 g
	• トウバンジャン	
	少々	

京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

☆ 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！

