

暑さに負けるな！食べてスタミナUP！

## 鶏肉のスタミナ炒め



### 【献立例】

- ・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 |
| B         | ・ 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   |
|           | ・ 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！

