

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）

・ 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。
・ しょうが	1/2 片	しょうがはすりおろしておく。
・ にんにく	1 片	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。
・ うすくち醤油	大さじ1/2	③ ②にかたくり粉をつけて、180℃の油で揚げる。
・ 酒	大さじ1/2	④ 鍋にBの調味料とにらを入れて加熱し、たれを作る。
・ かたくり粉	適量	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。
・ 揚げ油	適量	
・ にら	4 本	
・ 白いりごま	小さじ2	☆ 栄養価（1人分）
・ 酒	大さじ1/2	◇ エネルギー 213 kcal
・ こいくち醤油	大さじ1	◇ たんぱく質 9.2 g
・ 三温糖	大さじ2	◇ 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！

