



子どもたちが大好き！給食の人気レシピ（主菜）

瀬戸市

鶏肉のてりかけ

【材料(4人分)】

鶏もも肉	60g × 4枚	
しょうゆ	小さじ1	
	酒	小さじ1
片栗粉	大さじ3	
揚げ油	適量	
たれ	しょうゆ	大さじ1と1/2
	砂糖(三温糖)	大さじ2
	みりん	小さじ1
	水	60ml
	片栗粉	小さじ1/2
	水	小さじ1
白いりごま	小さじ1	



【作り方】

- ① 鶏肉にしょうゆと酒で下味をつけておく。
- ② 片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
- ③ 鍋にしょうゆ・砂糖・みりん・水を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、たれを作る。
- ⑤ 揚げた鶏肉に④のたれをからめ、白いりごまを振る。

- ごはんが進む味付けで、給食の人気メニューです。
- 給食でたれを作るときの砂糖は、上白糖よりも甘みが強くてコクがある三温糖を使っています。ご家庭にない場合は、上白糖で代用できます。
- 鶏肉は、たんぱく質を豊富に含んでいます。たんぱく質は、筋肉や血液、骨などの材料になります。また、たんぱく質は、免疫に関わる細胞や消化吸収・代謝をサポートする酵素の材料にもなり、人間が生きていく上で欠かすことができない栄養素です。
- 🍴副菜に野菜の和え物やサラダ、野菜たっぷりの汁物を組み合わせることで栄養バランスがよくなります。

一食分の献立例：ごはん 鶏肉のてりかけ キャベツの梅あえ 具だくさんみそ汁

