

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



ささみのレモン煮

材 料 (1人分)

- 鶏ささみ……………50g
- 酒……………少々
- 塩……………少々
- 片栗粉…………… 5g
- スキムミルク …… 3g
- サラダ油
- レモン果汁……………2.5g
- 濃口しょうゆ……………3.5g
- 上白糖…………… 2g

作り方

- ① 鶏のささみは酒・塩で下味をつけ、片栗粉とスキムミルクをまぶす。
- ② 油で揚げる。
- ③ レモン果汁、濃口しょうゆ、上白糖を混ぜ、火にかける。
- ④ 揚げたささみに、③のたれをからめます。

管理栄養士から

鶏ささみは、形が笹の葉に似ていることからこの名前がつけました。ビタミンAが豊富に含まれています。ビタミンAとは、粘膜を強くし、美肌効果がある成分です。肉がしまっていて、ツヤがあるものを選びましょう。

