

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



油林童鶏

(ゆうりんとうち)

★鶏肉甘酢漬け★

材 料 (1人分)

- 鶏モモ肉……………50g
 - 片栗粉…………… 5g
 - サラダ油…………… 7g
- 漬け込み調味液
- 酢…………… 6g
 - 濃口しょうゆ…………… 6g
 - 上白糖…………… 7g

作り方

- ① 鶏モモ肉は、片栗粉をまぶし、170℃に温めた揚げ油で揚げる。
- ② 漬け込み調味液を作る。分量の酢、しょうゆ、上白糖を合わせる。
- ③ 揚げた鶏モモ肉を、②の調味液をからませ、盛り付けてできあがり。

管理栄養士から

鶏肉のタンパク質は、必須アミノ酸の構成バランスがよく、消化吸収に優れています。また、ビタミンAは皮膚や粘膜を丈夫に保ち、目の疲労回復に効果があります。

酢やカンキツ類の酸味を加えることで、胃腸の働きを助ける効果も期待できます。

