

そくほう



作ってみませんか？



和食NO. 177

2023. 2. 28 志木中給食室

梅干しが苦手でもおいしく食べられて手軽に作れる

梅チキン

<材料> 5人分

- 鶏もも肉皮つき 60gの切り身5個
- 酒 6g(小さじ1強)
- 梅干し 8g(1つぼ)
- でんぷん 45g(大さじ5)
- ※揚げ油

<作り方>

①鶏肉を等分の切り身にしておきます。種を取ってたたいた梅干しと酒を混ぜたたれにつけこみます。



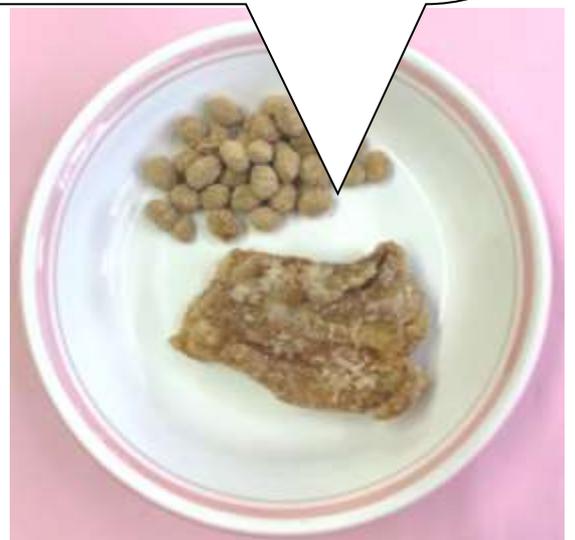
②①にでんぷんをつけます。



③油でからりと揚げます。



3年生の合格祈願献立の「う」として出しました。何年も前にTVでこの料理が紹介されているのを見て作ってみました。鶏の唐揚げは「また出してね!」と子どもたちからいつも言われる人気献立ですが、梅チキンも負けられないほどの人気で99%の生徒が「おいしかった」と答えていました。梅やレモン等に含まれるクエン酸はミネラルの吸収を助けてくれるので摂りたい食品ですね。そのままでは苦手という人もこれなら手軽でおいしいのでご家庭でもぜひ作ってみてください。



<栄養価>1切れあたり

エネルギー	140kcal
たんぱく質	11.3g
脂肪分	6.3g
カルシウム	4mg
鉄分	0.55mg
食物繊維	0g
マグネシウム	15mg
亜鉛	1.2mg
塩分	0.3g
糖分	0g