

# 献立名 県産鶏のブロッコリーソース

## 材料と分量

材 料	分量(1人分)
鶏もも肉60g	1個
(下味)塩	0.25g
(下味)こしょう	0.01g
(下味)酒	0.8g
(下味)にんにく	0.1g
(下味)生姜	0.2g
(ソース)ブロッコリー	12g
(ソース)白ねぎ	3g
(ソース)うすくち	4g
(ソース)米酢	3.5g
(ソース)酒	4g
(ソース)三温糖	3g
(ソース)白いりごま	0.6g

## 一人分の栄養価

エネルギー	149Kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	8.9g
カルシウム	11mg
マグネシウム	18mg
鉄	0.3mg
亜鉛	1.1mg
ビタミンA	39 $\mu$ gRE
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.13mg
ビタミンC	16mg
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.9g

## 調理ポイント

ブロッコリーの大きさにより、印象が大きく変わるソースです。お好みでカットサイズを調整してください。ブロッコリーを加熱しすぎると退色するため、ソースは手早く作り、完成後は粗熱をとるようにするときれいな仕上がりになります。

## アピールポイント

自治体の事業により、特産品をおいしく食べてもらえるよう料理の方が考案したメニューを、給食用にアレンジしました。ブロッコリーと白ねぎを使用した「食べるソース」がポイントのメニューです。やさしい酸味が食欲をそそり、野菜が苦手な子どもにも好評でした。

鶏肉にかけていますが、他の肉や魚にもよく合います。

## 作り方

1. ソースを作る。  
ブロッコリーは下茹でし、粗みじん切りにする。  
(茎も使用する。)白ねぎは、みじん切りにする。  
ソース用の調味料を加熱し、ひと煮立ちしたところで白ねぎを加え火を通す。  
ブロッコリーを加え、ひと煮立ちさせたら火から下ろす。
2. 鶏肉に下味をつける。  
にんにく・生姜はみじん切りにし、調味料と合わせて下味をつける。
3. 鶏肉を焼く。  
スチームコンベクション、またはフライパンで鶏肉をこんがり焼く。フライパンの場合は、必要に応じて焼き油を使用する。
4. 焼きあがった鶏肉に、ソースをかけて完成。