

献立名 鶏肉のヨネギーズソースかけ

材料と分量

材 料	分 量(1人分)
鶏肉ももカット	60
清酒	1
しょうゆ	1
小麦粉	5
でん粉	4
揚げ油	適量
白ねぎ	15
おろし生姜	0.3
米酢	3
三温糖	2
★ みりん	2
しょうゆ	3
ごま油	0.3
一味唐辛子	0.06
水	適量

一人分の栄養価

エネルギー	186Kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	9.3g
カルシウム	14mg
マグネシウム	18mg
鉄	1.4mg
亜鉛	1.5mg
ビタミンA	11μgRE
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.20mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	0.5g
食塩相当量	0.64g

アピールポイント

米子市の特産「白ねぎ」をたっぷりソースに使ったメニューです。元々は、栄養士が考案したものだったのですが、児童生徒から募集した「こめっこ献立」の、大山鶏×白ネギ×中華料理の「油淋鶏」とを掛け合わせたメニューが好評だったため、そのアイデアを生かし、進化させました。甘酸っぱいソースが食欲をそそる、完食間違いなしの米子市自慢のメニューです。

作り方

1. 鶏もも肉に酒、しょうゆをふってしばらくおく。
2. 小麦粉とでん粉をまぜあわせておき、1の鶏肉にまぶし、油で揚げる
3. ★の調味料をあわせて、ひと煮たちさせ、小口に切った白ねぎをいれてソースをつくる。
4. 揚げたての鶏肉に3のソースをかける。



調理ポイント

- ・カリッとした食感を残しつつ、衣にソースをしっかりとしみこませたかったので、小麦粉とでん粉の2種類使用します。調理してからしばらく置くことで、甘酸っぱいソースがしっかりと衣にしみ込み、ご飯がすすむ一品に仕上がります。置いている間においしくなるのでお弁当や給食にぴったりの料理です。一味唐辛子はお好みで調節してください。