



とっておきの子育ての話

作ってみよう・子どもの食卓(冬)5

主菜編

仙台市子供未来局
保育部保育課
愛子保育所
落合保育所
熊ヶ根保育所

子どもが好きな鶏肉のから揚げとじゃがいもをごまみそであえた一品です。

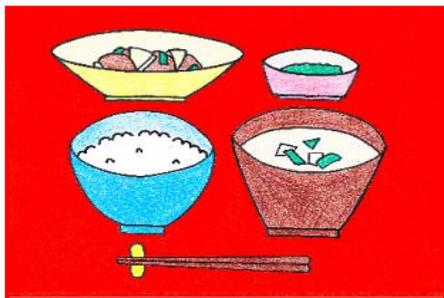
鶏肉とじゃがいもの みそ炒め



甘めのごまみそと材料がよくからんで、ご飯がすすみます。

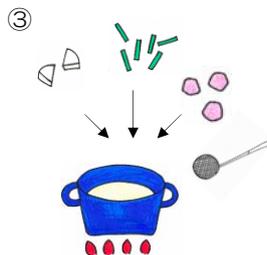
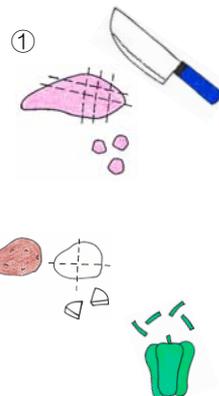
<献立のヒント>

- ボリュームのあるおかずなので、副菜はあっさりとしたものがよいでしょう。



【ざいりょう】 4人分 (1人分:114kcal)

- 鶏もも肉……………100g
- 片栗粉……………適量
- じゃがいも……………中1個(約80g)
- ピーマン……………2個
- 揚げ油……………適量
- A (みそ……………小さじ1と1/2
砂糖……………小さじ2
白すりごま……………小さじ2
水……………50ml)



【つくりかた】

- ① 鶏もも肉は一口大に切ります。
 - ② じゃがいもは約1cm幅のいちょう切りにして水にさらしておきます。ピーマンは太めの千切りにします。
 - ③ じゃがいもは水気をふき取ってから約160℃の油で素揚げします。次にピーマンも同様に揚げます。最後に、鶏肉に片栗粉を軽くまぶし、約180℃の油で揚げます。
 - ④ Aを合わせて火にかけ、軽く煮立たせ、たれを作ります。
 - ⑤ 揚げた材料とたれをからめて出来上がりです。
- ※赤や黄ピーマンを使うとより色どりがきれいです。

- ★ お好みで鶏むね肉や豚肉を使ってもおいしくできます。
- ★ じゃがいもは冷凍のフライドポテト(くし切りなど)を使うと、より簡単にできます。