



とっておきの子育ての話

作ってみよう・子どもの食事(夏) 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

食欲が低下しがちな暑い夏に、梅肉の酸味を生かした子どもたちに人気の一品をご紹介します。

豚肉の梅肉あえ



甘酸っぱい「梅肉だれ」が子どもたちに好評です。

〈献立のヒント〉

- 肉 1 枚でもボリュームのある仕上がりになります。サラリとしたスープやサラダと組み合わせるとよいでしょう。



【ざいりょう】 4人分 (1人分: 166Kcal)

- 豚肩ロース肉……4枚(生姜焼き用くらいの厚さ)
- 塩・こしょう……少々
- 酒………小さじ1
- 生姜汁………小さじ1
- 片栗粉………適量
- 揚げ油………適量

- A
- 梅肉………大さじ1
 - ザラメ(砂糖) ……大さじ1
 - しょうゆ………小さじ1/2
 - 酒………小さじ1
 - 水………100cc程度

(つけあわせとして、キャベツのせん切り)



【つくりかた】

- ① 豚肉に塩、こしょうをし、酒、生姜汁につけます。
- ② ①の豚肉に片栗粉をまぶし、170~180℃の油でカラリと揚げ、食べやすい大きさに切ります。
- ③ 小鍋にAの調味料を合わせ、ザラメが溶ける程度にひと煮たちさせ「梅肉だれ」をつくります。
- ④ ②の豚肉に③のたれをからめて出来上がりです。

※ 梅肉は梅干の種を取り除き、包丁でたたいてもよいですし、市販のものを使用してもよいでしょう。

※ つけあわせのキャベツは、切ったあと軽く茹でると量的にたくさん食べられますし、生野菜の苦手なお子さんでも食べやすいです。

★ 使用する肉は、ヒレ肉や鶏肉、魚でもおいしくできます。

★ 「梅肉だれ」は、お好みでサツとからめる程度でもよいですし、少しつけ込んでおいてもよいでしょう。

(味の加減や肉の柔らかさの変化が楽しめます)

