

とりにく じゃがいもと鶏肉のごまみそ和え



エネルギー：204kcal
たんぱく質：9.8g
食塩相当量：0.8g
(1人当たり)

ワンポイント

揚げずに、フライパンでしっかり焼き目を付けてからタレを絡める方法でも作れます。



ざいりょう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

じゃがいも…160g

とりにく
鶏肉…160g

かたくりこ
片栗粉…60g

あ
揚げ油…適量

☆みそ…大さじ1強

☆みりん…小さじ2

☆上白糖…大さじ1

☆すりごま…小さじ1

☆水…小さじ1~2

作り方

①じゃがいもを一口大に切る。

②鶏肉を一口大に切る。

③鶏肉とじゃがいもに片栗粉をまぶして、揚げる。

④☆の調味料を合わせて、30秒ほどレンジでチンする。

⑤揚げた鶏肉とじゃがいもに、④のタレを絡める。