

鶏肉のみそドレッシング

吉賀町立六日市共同調理場

鶏肉を揚げて、野菜のみそドレッシングで和えるだけ。簡単だけどおいしい！野菜嫌いな子どももどんどん食べられる一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	147 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	10.6 g
カルシウム	18 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	34 µg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.7 mg

材料（1人分）

鶏肉	・・・	40 g
食塩・こしょう	・・・	0.2 g
片栗粉	・・・	2 g
小麦粉	・・・	2 g
油	・・・	適量
キャベツ	・・・	20 g
たまねぎ	・・・	5 g
ピーマン	・・・	6 g
にんじん	・・・	5 g
みそ	・・・	5 g
さとう	・・・	0.8 g
油	・・・	2 g
酢	・・・	2 g

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

鶏肉はカラッと揚げると、食べる時に、食感がよくおいしくなります。野菜はお好みで変えてもおいしいです。

作り方

所要時間 20分

- 1 鶏肉は下味をつけ、粉類をまぶして油で揚げる。
- 2 野菜は茹でた後、さましておく。
- 3 調味液で和える。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉のみそドレッシング
- ・ひじきの煮物
- ・すまし汁
- ・ポンカン