



材料

< 4人分 >	
鶏もも肉	160g
白だし	小さじ1
かたくり粉	20g
揚げ油	適量
ナス	40g
トマト	30g
☆本みりん	小さじ1
☆ポン酢	小さじ2
☆レモン果汁	小さじ1/4
オリーブオイル	小さじ1/4

とり肉とナスのトマトポン酢あえ 1食分

エネルギー	140Kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	9.9g
食塩相当量	0.3g

作り方

1. 鶏もも肉は白だしで下味をつけておき、片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。
2. ナスとトマトはそれぞれ1センチのさいの目に切る。
3. ☆マークの調味料を合わせておく。
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、ナスを炒めてしんなりしたらトマトと3の調味料を加えて加熱する。
5. 1のとり肉に4をかける。

Check Point

レシピ作成者から♪
酸味を効かせて夏バテ予防。具材は全て地産地消のため岩手のものを使用しました。

Check Point

給食センターから♪
酸味を効かせながらも食べやすくするために調味料の配合を考え、ナスが苦手な子も食べられるように調理方法も工夫しました。

【学校給食献立】
 ごはん・中華風なめこ汁・とり肉とナスのトマトポン酢あえ・春雨と野菜の中華和え・牛乳