

## 作り方

1. 鶏もも肉は40gずつに切り、☆マークの調味料で下味をつけ、フライパンで焼く。
2. 野菜は1センチくらいの大きさにきる。(ナスの皮はむいておく)
3. 野菜を炒めて◎の材料を加え、いったん沸かす。(沸かしすぎに注意する)
4. 器に盛りつけた鶏肉に3をかけて完成。

地産地消部門

# チキンソテーの 香味ソースがけ



## 材料

|          |        |
|----------|--------|
| <4人分>    |        |
| いわい鶏もも肉  | 160g   |
| ☆おろし生姜   | 小さじ1/2 |
| ☆しょうゆ    | 小さじ2/3 |
| ☆砂糖      | 小さじ1弱  |
| ☆酒       | 小さじ1   |
| ☆塩・こしょう  | 各ひとつまみ |
| トマト      | 20g    |
| 玉ねぎ      | 15g    |
| ピーマン     | 15g    |
| ナス       | 15g    |
| 油        | 小さじ1/4 |
| ◎おろしニンニク | 小さじ1/4 |
| ◎おろし生姜   | 小さじ1/4 |
| ◎三温糖     | 小さじ1弱  |
| ◎しょうゆ・酢  | 各小さじ1  |
| ◎ごま油     | 小さじ1/4 |

チキンソテーの香味ソースがけ 1食分

エネルギー 88Kcal

たんぱく質 6.7g

脂質 6.0g

食塩相当量 0.4g

## Check Point

レシピ作成者から♪

程よい酸味のタレでご飯がすすむおいしさ  
です。地元の食材を多く取り入れること  
で、子ども達に一関の魅力を知ら  
たいです。

## Check Point

給食センターから♪

学校給食用に、全体の量と鶏肉の下味、タ  
レの一部をアレンジしました。

【学校給食献立】

ごはん・チキンソテーの香味ソースがけ・ブロッコリー  
のごま和え・ワンタンスープ・牛乳