

給食人気メニューをご紹介します！！



# 鶏肉のごま味噌焼き ・ おかか和え



栄養価 (1人分)

☆右のおかずと、ご飯150gとみかん1個を食べた場合

エネルギー：603kcal たんぱく質：27.0g

脂質：16.7g 食塩相当量：1.7g

～管理栄養士からのアドバイス～

おいしく減塩するには、右で紹介する料理のように、しょうが、胡麻などの薬味、かつお節など、香りや旨みのある食材を料理に使います。肉や魚を焼く時も、こんがりとした焼き目をつけると、香ばしさが加わって、うす味でも美味しく感じられます。

材料：鶏肉のごま味噌焼き  
(2人分)

・鶏もも皮付(100g)	2枚
・酒	小匙1
・みりん	小匙1
・しょうゆ	小匙1
・味噌	大匙2/3
・しょうが	10g
・すり胡麻	5g
付け合わせ	
・ブロッコリー	60g
・じゃがいも	120g
・塩	0.3g

材料：おかか和え (2人分)

・小松菜	100g
・にんじん	20g
・えのき茸	20g
・しょうゆ	4g
・だし汁	6g
・かつお節	2g

<作り方>

- ①aの調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を30分程度漬けておく。
- ②オーブトースターの受け皿にオーブンペーパー又はアルミホイルを敷き、①の鶏肉を皮面を上にして並べ190℃で、15分焼いてから5分トースターの中で休ませ、余熱を利用して火を通す。
- ③じゃがいもは、皮をむいて4つ割りにして茹でる。湯を切って、再び鍋に戻し入れ、水分を飛ばし、粉ふき芋を作る。塩を加えて味をつける。ブロッコリーは茹でておく。
- ④皿に、粉ふきいも、ブロッコリー、食べやすく切った②の鶏肉を盛り合わせる。

<作り方>

- ①小松菜は茹でて4センチ長さに切る。ニンジンも4センチ長さの色紙切りにする。えのき茸は石付きを取って2等分する。
- ②鍋に湯を沸かし①の野菜を、人参、小松菜、えのき茸の順に加えて茹で、流水にとって冷ましから、水気をよく絞っておく。
- ③ボールに、しょうゆ、だし汁を入れ②の野菜とかつお節を加えて和える。