

大室山山焼き鶏南蛮漬け

平成26年
受賞作品



鶏肉を大室山に見立て、
周りの野菜で山焼きの火
を再現！
トマトやナスなどの野菜
にはたくさんの栄養素が
入っています！

材料 【4人分】

- 鶏肉・・・・・・・・・・160g
- A おろししょうが・・・4g(1片)
- A しょうゆ・・・3g(小さじ1/2)
- A 酒・・・・・・・・・・5g(小さじ1)
- A みりん・・・・・・・・3g(小さじ1)
- 片栗粉・・・・・・・・27g(大さじ3)
- 油・・・・・・・・・・27g(大さじ3)
- にんじん・・・・・・・・40g(1/2本)
- 玉ねぎ・・・・・・・・200g(1個)
- ピーマン(緑/赤/黄)
・・・・・・・・・・各20g(1/2個)
- なす・・・・・・・・・・40g(1/2本)
- B しょうゆ・・・3g(小さじ1/2)
- B 砂糖・・・・・・・・3g(小さじ1)
- B みりん・・・9g(小さじ1と1/2)
- B 酢・・・・・・・・・・10g(小さじ2)

作り方

- ①鶏肉をひと口大に切り、Aで下味をつける。
- ②にんじん、ピーマンを千切りにする。
玉ねぎは千切りにする。
- ③Bを混ぜ合わせ、野菜を漬ける。
- ④なすを輪切りにし、揚げる。
- ⑤①に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ⑥⑤の鶏肉を大室山に見立てて、
③の野菜をその周りに盛り付ける。
- ⑦④のなすを添える。
※お好みでトマト等を飾り付ける。

栄養価【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
226kcal	8.8g	13.8g	15.4g	1.6g	0.2g

★本人のレシピを学校給食用にアレンジしています

