

蒸し鶏のごまだれかけ

エネルギー：90kcal、食塩相当量：0.5g(1人分)

材料（4人分） ※小学校中学年の量を基にしています。

鶏むね肉(40g 切り身)	4切れ
料理酒	小さじ1
水	40ml
★砂糖	大さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1/2
★みりん	小さじ1
★料理酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2/3
すりごま	大さじ2

電子レンジの加熱時間は
目安なので、火が通っているか
必ず確認してください♪



作り方

① 鶏むね肉に料理酒をふりかけ、蒸し器で蒸す。

* 電子レンジ調理の場合

- ・鶏むね肉を耐熱皿に並べ、倍量（小さじ2）の料理酒をふりかける。
- ・ラップをふんわりとかけ、500wで約2分半加熱し、ラップに包んだまま5分おき粗熱をとる。

② 鍋に水と★の調味料を入れ、煮立てる。

③ 片栗粉を同量の水で溶き、②に入れとろみをつける。

④ ③にすりごまを入れて仕上げる。

⑤ 鶏むね肉にタレを絡める。

給食の献立例

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・蒸し鶏のごまだれかけ
- ・切り干し大根の煮付け
- ・きゅうりのしょうが風味

*小学校で9月に提供しました。

