

給食だより



～2016. 11. 5(土) 保育参観 特別号～

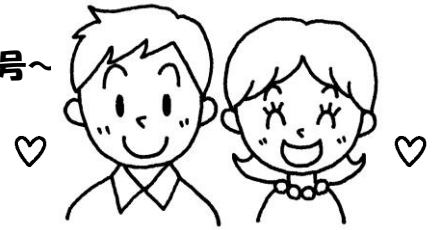
☆保育参観日メニュー☆

鶏肉の香味焼き

キャベツとホタテのサラダ

汁ビーフン

ごはん



* 鶏肉の香味焼き * (大人4人分)



<材料>

- 鶏肉…500g ○青ねぎ…3～4本 ○味噌…大1強 ○みりん…大1 1/2
○すりごま(白)…小1強 ○酒…小1 ○ごま油…小1/2

<作り方>

- ① 鶏肉はお好みの大きさ(一口大)に切り分ける。
- ② 調味料・青ねぎ・すりごまを全て混ぜ合わせる。
- ③ ②に切り分けた鶏肉を絡め、オーブン又はフライパンで焼く。
- ④ お皿に盛りつけて出来上がり☆

《ポイントなど》

- * 調味料を混ぜたところに鶏肉を絡めるだけなので、とても手軽に出来ます。
- * 味噌やごまが入っているので、風味豊かなメニューです。ごはんが進みそうですね。
- * 調味料と混ぜた焼き物の為、フライパンで焼く際は、特に焦げやすいと思います。
→もし上手い出来ない場合は、先に鶏肉を焼いて、ある程度火を通してから調味料を加えると良いかもしれません。

* 様々な栄養素も含まれています。

- タンパク質 (牛肉や豚肉に比べて、脂肪分が少ないのが特徴)
- ビタミンB2 (水溶性ビタミン・身体を元気にしてくれる) ⇒特に「もも肉」
- ビタミンB12 (水溶性ビタミン・血を作るのに有効な成分) ⇒特に「もも肉」
- ビタミンK (血や骨を作ってくれる・小松菜やほうれん草、納豆に多く含まれている) ⇒特に「むね肉」
- ビタミンB6 (筋肉や血液が作られる時に必要・タンパク質からエネルギーを作る働き) ⇒特に「むね肉」
- ビタミンA (のどなどの弱ってしまった粘膜を強くしてくれる・風邪をひいた時に効果的)
- オレイン酸 (血中脂肪を下げる働き・動脈硬化の予防)

など

このように、鶏肉には身体に必要な栄養素がたくさん含まれています!!!



ご家庭でも試してみてください♪♪♪

