



～給食のレシピ集♪～

「鶏とゴーヤのカレー南蛮」



鶏肉と夏が旬の野菜、ゴーヤを片栗粉につけて油で揚げて、南蛮漬けにしました。南蛮とは魚や肉を揚げて、甘酢に漬けた料理のことを言います。今日は、カレー粉やしょうゆ、酢でさっぱりした味付けにしました。



ポイント！！

ゴーヤは「夏野菜の王様」と呼ばれるほど栄養価が高く、ビタミンCやカリウム、食物繊維などが豊富に含まれています！夏バテ予防や、疲労回復、血糖値を下げる、美肌作りなど様々な役割をします！



～今日の献立～

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・鶏とゴーヤのカレー南蛮
- ・わかめと卵の中華スープ

(材料) ～4人分～

- ・鶏もも肉 240g
- ・じゃがいもでん粉① 30g (大さじ3杯強)
- ・揚げ油① (鶏肉用) 120g
- ・ゴーヤ 25g
- ・じゃがいもでん粉② 10g (大さじ1杯)
- ・揚げ油② (ゴーヤ用) 10g
- ・水 12g
- ・砂糖 10g (大さじ1杯)
- ・食塩 1g (ひとつまみ)
- ・うす口醤油 12g (小さじ2杯)
- ・酢 10g (小さじ2杯)
- ・カレー粉 0.3g (ひとつまみ弱)

(作り方)

- ・ゴーヤは5mm幅でスライスしておく。
 - ① 鶏肉にでん粉①をつけて揚げる。(目安：180℃5分30秒)
 - ② ゴーヤにでん粉②をつけて揚げる。(目安：180℃3分)
 - ③ 鍋に水、砂糖、食塩、うす口醤油、酢、カレー粉を入れて加熱する。
 - ④ 揚げた鶏肉とゴーヤを入れてさっと絡める。
- 完成♪

エネルギー：288kcal たんぱく質：12.3g
食塩相当量：0.9g