

おすすめ給食野菜レシピ「鶏肉のねぎソース」

■子どもの反応

大好きな鶏肉のから揚げに、甘みのあるねぎのしょうゆだれがからまり、鶏肉のから揚げにつられ、ねぎも気にならず食べてしまいます。

■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 226kcal
- ・たんぱく質 10.2g ・脂質 14.4g
- ・食塩相当量 0.8g

■工夫したところ

子どもの好きな鶏肉と組み合わせ、ねぎを小さく切ってタレと一緒に煮ることで、ねぎの辛みが気にならなくなります。

■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳 ・なめこ汁
- ・鶏肉のネギソース
- ・野菜のチーズあえ

■できあがりの写真



■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・鶏もも肉、むね肉どちらでもよい
(食べやすい大きさ) 1枚 (240g)
- ・でんぷん 大さじ3と1/2 (32g)
- ・揚げ油
- 〈調味料〉
- ・しょうゆ 大さじ1 (18g)
- ・砂糖 大さじ1と2/3 (12g)
- ・酒 小さじ2 (9g)
- ・みりん 小さじ1 (6g)
- ・水 小さじ1弱 (4g)
- ・ねぎ (小口切り) 約20cm (40g)

■作り方

- ①鶏肉にでんぷんをまぶして油で揚げる。
- ②調味料とねぎを鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③揚げた鶏肉にタレをからめる。

■一口メモ

ねぎの歴史は古く、紀元前から栽培されていたそうです。玉ねぎがすでにあつたヨーロッパではあまり広がらず、アジアに広がりました。日本には奈良時代に伝わったといわれ、寒さに強い根深ねぎは東日本で、青ねぎは西日本で広く作られました。

ねぎの白い部分に含まれるにょいのは「硫化アリル」といわれるものです。これは血のめぐりを良くし、スタミナをつけるはたらきがあります。緑の部分には、ビタミンKやカルシウムが含まれています。生のままだと少し辛みがありますが、加熱すると甘みが増し、おいしくなる野菜です。

■クイズ

問題：昔、「しらね」と呼ばれていた野菜は何でしょう。

こたえ：ねぎ

(参考文献：偕成社 やさいむらのなかまたち 冬)