

作ってみませんか！ 給食の味！

第3号

伊佐市立学校給食センター

令和元年6月12日(水)実施

親子煮

簡単にできて
栄養たっぷり！

<材料>	<切り方>	4人分
鶏肉(モモ)	一口大	80g
酒		大さじ1/2
油		小さじ1強
玉ねぎ	乱切り	240g
人参	5mmちょう	60g
じゃがいも	2cm角	200g
厚揚げ	1cm角	60g
干し椎茸	ちょう	2g
枝豆むきみ		24g
卵		100g
砂糖		大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1と小さじ1	
濃口しょうゆ	小さじ1	
(だし汁 さば節5g湯200cc)		

< 作り方 >

1. 鶏肉は炒めて、酒をふる。
2. 玉ねぎ・人参・椎茸を炒めて、じゃがいもを入れる。
3. さば節だしを加えて、煮る。
4. じゃがいもに火が通ったら、調味する。
5. 厚揚げを入れる。
6. 卵をとき、まわし入れ、煮ものをとじる。
7. 枝豆むきみを入れて仕上げる。



～鶏肉の栄養について～

鶏肉は、良質なたんぱく質を含み、比較的カロリーが低く、安価な魅力ある食品です。栄養的には必須アミノ酸、ビタミンA、コラーゲンなども豊富に含んでいます。

モモ・・・味にコクがあり、ほどよい脂肪とジューシーさがあります。

唐揚げ、焼鳥、ソテー、煮物料理、スープ等

ムネ・・・高たんぱくで低脂肪、あっさりとしてヘルシーです。

蒸し鶏、唐揚げ、中華料理・クリーム煮等

ササミ・・・肉質はやわらかく、脂肪が少なくあっさりとした味です。

蒸し鶏(サラダ)、ササミカツ等

手羽先・・・ほどよい脂肪とコクがあり、コラーゲンを豊富に含みます。

焼き物、煮物料理等

手羽元・・・肉質はやわらかく、ほどよい脂肪とコクがあります。

唐揚げ、煮物料理等

肉を豚肉にかえて
もおいしいぞ！

