

4人分

★焼き鳥丼★

＜材料＞

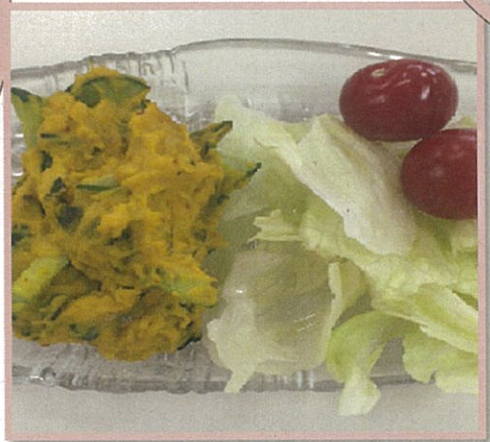
鶏もも肉 (皮なし)	240g
片栗粉	36g (大さじ4)
サラダ油	16g (大さじ1・1/3)
砂糖	12g (大さじ1・1/3)
酒	40g (大さじ2・2/3)
みりん	24g (大さじ1・1/3)
しょうゆ	36g (大さじ2)
キャベツ	80g
ごま	6g
きざみのり	4g
ごはん	520g

＜作り方＞

- 鶏肉は一口大に切る。
キャベツは洗って、千切りにし、水に放つ。
- ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、余分な粉は落としておく。
Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、②の鶏肉を焼く。
両面かりっと焼き色がつくまでしっかり焼く。
- ③に②で混ぜ合わせた調味料を加え、少しとろっとするまで加熱し、たれは別の容器に取り出しておく。
- 小さめの丼にごまを混ぜ合わせたご飯を盛りつけ、①のキャベツの水気を切って丼に敷き、④の鶏肉を盛りつけ、たれをかける。
- 刻みのりを散らす。

この2重線の作業は大人がやりましょう

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	419kcal	16.4g	8.3g	41mg	1.4g



★かぼちゃのサラダ★

＜材料＞

かぼちゃ	300g
きゅうり	1本
塩	少々
ミニトマト	8個
レタス	60g
ヨーグルト	30g
マヨネーズ	24g (大さじ2)
粒マスタード	5g

＜作り方＞

- かぼちゃは種とワタをとり、皮ごと電子レンジに7～8分ほどかけ、柔らかくなったらつぶす。
- きゅうりは縦半分に切り、薄く半月切りにし、塩少々を振ってしばらく置き、絞って水気を切る。
- レタス、ミニトマトは洗って水気を切ってレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ①のかぼちゃに②のきゅうりとヨーグルト、マヨネーズ、粒マスタードを加え、しっかり混ぜ合わせる。
- 器にレタスを敷いて④のサラダを盛りつけ、トマトを飾る。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	97kcal	2.2g	5.1g	36mg	0.3g

★バナナの春巻き★

＜材料＞

バナナ	2本
バター	5g
春巻きの皮	4枚
サラダ油	5g (小さじ1強)
水溶き小麦粉	適量

＜作り方＞

- バナナは縦半分、横半分に切り、春巻きの皮を対角線で三角に切る。
- フライパンにバターを溶かし、①のバナナをソテーする。
- ②のバナナ切れを春巻きの皮で包み、水溶き小麦粉で包み終わりを止める。
- ②のフライパンにサラダ油を追加し、③の春巻きをきつね色になるまで焼く。
- 1人2本を皿に盛りつける。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	99kcal	1.6g	2.5g	5mg	0g

合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	615kcal	20.2g	15.9g	82mg	1.7g