

★鶏ステーキはるちゃんソース★

《材料》	小学生 1 人分	
鶏もも肉	60 g	
酒	1.2 g	
おろししょうが	0.4 g	
塩	0.2 g	
こしょう	0.05 g	
でんぷん	8 g	
サラダ油	3 g	
赤しそ	1 g	
上白糖	3.5 g	
米酢	0.5 g	
薄口しょうゆ	2.5 g	
本みりん	1 g	
水	3 g	



《作り方》

材料の下処理

赤しそ みじん切り
 鶏肉 おろししょうが、酒、塩、
 こしょうで下味をつける



①上白糖、米酢、薄口しょうゆ、本みりん、水を入れて火にかける。さらに、赤しそを入れてさっと火を通しタレを作る。



②鶏肉にでんぷんをまぶしてオーブンの鉄板に皮目を上にして並べる。上からサラダ油を塗ってオーブンで焼く。



③皮がパリッとなるくらいに焼けたら取り出し、①のタレを上からかける。



《栄養価》 1 人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)
192	9.9	11.3	7	11	0.2	1.0
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
32	0.04	0.11	2	0.1	0.7	