

レシピ紹介

鶏肉を揚げて、仕上げにレモンのさわやかな風味を加えました。暑い時期にも食べやすく、ごはんがすすむ人気メニューです。

栄養ポイント

鶏肉には、成長に欠かせないたんぱく質が豊富に含まれています。レモンに含まれるビタミンCは体の調子を整え、鉄の吸収を助ける働きがあります。

メニュー名: 鶏肉レモン煮

おすすめポイント: さっぱり美味しい

材料 (1 人分)

- 鶏もも肉 50g
- 酒 1.4g
- 片栗粉 5g
- 菜種油 適量
- (レモンたれ)
- 醤油 1.5g
- きび砂糖 1g
- 水 5g
- レモン果汁 適量

作り方

- 1 鶏肉を1口大に切る
- 2 鶏肉に、酒をもみ込む
- 3 ②に片栗粉をまぶし、揚げるか揚げ焼きにする
- 4 レモンたれの調味料を全て合わせ加熱する
- 5 揚げた鶏肉をレモンたれに漬ける

レシピ紹介

鯖にカレー粉とマヨネーズを合わせて焼きました。カレーの香りとマヨネーズのコクで、魚が苦手な子どもたちにも食べやすい一品です。

栄養ポイント

鯖には、成長に必要なたんぱく質や、DHA・EPAなどの脂質も含まれています。

メニュー名: 鯖カレーマヨネーズ焼き

おすすめポイント: マヨネーズで食べやすく

材料 (1 人分)

- 鯖 50g
- マヨネーズ 4g
- カレー粉 少々
- パセリ粉 少々

作り方

- 1 マヨネーズ、カレー粉を合わせる
- 2 鯖に、①を塗って、グリルで焼く
- 3 ★味噌+マヨネーズ+青のりで
- 4 味噌マヨネーズ焼きも美味しいですよ
- 5