

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

鶏肉のアップルソース焼

材料



食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
鶏もも肉	50	300	
┌ 酒	1	6	小さじ1
りんご	8	48	1/4個
たまねぎ	4	24	1/8個
しょうが	0.3	1.8	
にんにく	0.3	1.8	
濃口しょうゆ	3.5	21	大さじ1強
砂糖	2	12	小さじ4
└ 酢	1.5	9	小さじ2

作り方

- ① りんご、たまねぎ、しょうが、にんにくはすりおろす。
- ② すりおろした材料と調味料を合わせ、鶏肉を浸けておく。
- ③ クッキングシートを敷いた天板に並べ、200度のオーブンで15～20分程度焼く。

～メモ～

りんごの美味しい時期に登場するメニューです。甘酸っぱくておいしいりんごの味を楽しみながら、食べ物の“旬”について伝えていきましょう。

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

鶏肉の竜田揚げ おろしソース

材料



食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
鶏もも肉	50	300	
┌ 濃口しょうゆ	1.5	9	大さじ1/2
A 酒	1	6	小さじ1
┌ しょうが	1	6	
片栗粉	4	24	大さじ3弱
揚げ油	適量	適量	
だいこん	20	120	1/8本
ねぎ	3	18	3本
濃口しょうゆ	1.5	9	大さじ1/2
砂糖	0.8	4.8	大さじ1/2
削り節	1	6	
(だしの目安量)	5	30	大さじ2

作り方

- ① しょうが、大根はすりおろし、ねぎは小口切りにする。削り節でだしをとる。
- ② 鶏肉をAに浸け、下味をつける。
- ③ 鶏肉に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ④ 鍋にだし汁と砂糖、しょうゆ、大根おろしを入れ、一煮立ちさせ、ねぎを加える。
- ⑤ ③に④をかける。

～メモ～

大根が美味しい時期に登場するメニューです。大根は、汁物や煮物、サラダや酢物等、色々な料理に合います。