保育所のおすすめメニュー

# 鶏のから揚げ
# ～マーマレードソース～

| 材　料 | 目安の分量<br>こども３人分<br>（大人２人分） |
|---|---|
| 鶏もも肉 | １２０ｇ |
| しょうゆ | 大さじ1/2<br>（９ｇ） |
| 酒 | 大さじ2/3<br>（９ｇ） |
| おろししょうが | 小さじ1/2<br>（２ｇ） |
| おろしにんにく | 小さじ1/2<br>（２ｇ） |
| 片栗粉 | 軽く大さじ1<br>（１２ｇ） |
| 揚げ油 | 適量 |
| マーマレード | 大さじ１と1/2<br>（３０ｇ） |
| マヨネーズ | 大さじ1<br>（１２ｇ） |
| ケチャップ | 小さじ1強<br>（６ｇ） |
| レモン果汁 | 小さじ1/5<br>（１ｇ） |

**作り方**

**①鶏肉に下味をつけます。**
鶏肉をしょうゆ、酒、しょうが、にんにくに３０分程度漬けます。

**②鶏肉を油で揚げます。**
①に片栗粉をまぶし、１６０～１７０℃の油でキツネ色になるまで揚げます。

**③マーマレードソースを作ります。**
ボウル等でマーマレード、マヨネーズ、ケチャップ、レモン果汁を混ぜ合わせます。

**④ソースをかけます。**
②に③のマーマレードソースをかけ、いただきます。

（子ども１人分：エネルギー162ｋcal・たんぱく質 8.0ｇ・脂質 8.9ｇ・塩分 0.7ｇ）

【マーマレードを使ったメニュー紹介（その４）～鶏のから揚げマーマレードソース】

子育て支援課です。

またまた、マーマレードを使ったお料理の登場です。調理員さんのアイデアで生まれたメニューです！

今回は、神山保育所から、マーマレードを使ったメニュー（その４）「鶏のから揚げマーマレードソース」を紹介します。子どもたちは、鶏のから揚げが大好き！マヨネーズとケチャップを合わせたオーロラソースに、マーマレードとレモン果汁をプラスすると、ほのかなかんきつの香りのするソースの出来上がりです。いつもと違ったから揚げにアレンジできて、さっぱりとして美味しいですよ。ぜひお試しあれ～。