

## 若鶏のねぎソースかけ



### 材料（子ども5人分）

鶏肉もも肉	1枚	
ごま油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
片栗粉	大さじ3	
揚げ油	適量	
A	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
すりごま（白）	小さじ1	
ねぎ	20g	



### 作り方

- ① 鶏もも肉は、一口大に切り、ごま油、しょうゆに漬けておく。片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ② 鍋にAの調味料を入れて、煮立てて小口切りにした葱を加え、サッと火を通す。
- ③ ②の中に①とすりごまを入れて、からませる。

**【子ども1人分栄養価 エネルギー122kcal たんぱく質8g 脂質6.5g 食塩相当量0.5g】**



鶏もも肉と調味料をビニール袋に入れて  
もみこんでみよう

