

# 給食レシピ

〈写真〉



〈料理名〉  
揚げ鶏のみぞれポン酢がけ  
(2人分)

	2人分(g)	切り方	作り方
鶏もも肉	2枚(180g)	一口大	<p>① 鶏もも肉は、余分な脂肪を取り除いて一口大に切る。ポウルに鶏肉と下味用の調味料を合わせて揉み込み、15分程漬けておく。</p> <p><b>POINT▶</b> 下味をつけることで肉の生臭みが取れます。</p> <p>② Aの調味料を合わせ、ポン酢だれを作る。</p> <p>③ 大根はすりおろしてザルに上げ、水気を切る。万能葱は小口切りにする。サラダ菜は冷水で洗い、水気を拭き取る。</p> <p>④ 小麦粉と片栗粉を混ぜ、①の鶏肉にまぶす。</p> <p><b>POINT▶</b> 小麦粉は肉の旨味を閉じ込め、片栗粉はカリッとした食感を出します。</p> <p>⑤ 揚げ鍋にサラダ油を熱し、④の鶏肉を180℃の油で揚げる。</p> <p><b>POINT▶</b> 鶏肉の内側までしっかり火を通しましょう。</p> <p>⑥ サラダ菜を敷いたお皿に鶏肉を盛り付け、大根おろしを乗せて、②のポン酢だれをかける。万能葱、白ごまをちらし、ミニトマトを添えて、出来上がり♪</p>
料理酒	大さじ1	下味用	
おろし生姜	1g		
おろしにんにく	0.5g		
小麦粉	小さじ4	A ポン酢だれ	
片栗粉	小さじ4		
サラダ油	適量		
濃口醤油	大さじ1		
本みりん	小さじ1・1/3		
レモン汁	小さじ1		
穀物酢	小さじ1・1/2	すりおろす	
上白糖	小さじ1		
大根	100g	小口切り	
万能葱	1本分		
白ごま	小さじ1/4		
ミニトマト	2個		
サラダ菜	2枚		



## 大根おろしの効果に注目!



油っこい食べ物に大根おろしを添えるのは、さっぱりと食べられるだけでなく、理にかなった食べ方であることを知っていますか？

### ★ 消化酵素 ★

アミラーゼ(デンプン分解酵素)、プロテアーゼ(タンパク質分解酵素)、リパーゼ(脂肪分解酵素)など3大栄養素すべての消化酵素をもち、生で食べることで消化を助けます。

### ★ 辛味成分 ★

大根をすりおろすと生まれる、辛み成分の「イソチオシアネート」は血流を良くして代謝を上げる効果や、殺菌作用、解毒作用があります。

