

豚のかいん揚げ



名前の由来は「かりんとう」に似ているため。豚肉は奥歯が生えそろっていない、咀嚼力の弱い子どもたちは苦手としますが、このメニューは噛めば噛むほど味がでるので、子どもたちも喜んで食べますよ♪

<材料> 2人分

- ・豚もも肉…160g
- ・しょうが…ひとかけ
- ・料理酒…大さじ1
- ・片栗粉…大さじ2
- ・★しょうゆ…大さじ1
- ・★さとう…大さじ1
- ・★水…大さじ2

<作り方>

- ①豚もも肉は1cm×5cmの拍子木切りにする。しょうがをすりおろし、料理酒と一緒に下味をつける。
 - ②★の調味料を鍋に入れ、一煮立ちさせてタレを作っておく。
 - ③①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
 - ④③に②を絡めたらできあがり♪
- ～お好みでごまをふってもおいしいです～

かたいものが苦手なお子様には、片栗粉をまぶした薄切り肉をぎゅっと握ってから揚げると噛み切りやすいですよ♪



栄養価成分(1人分)

エネルギー	246Kcal
脂質	12.9g
たんぱく質	18.3g
カルシウム	7mg

鉄	0.8mg
ビタミンB1	0.77mg
ビタミンB2	0.19mg
ビタミンC	1mg