

千葉県栄養教職員会おすすめ学校給食レシピ

ささみのから揚げ レモンソース

- ささみをカラッと揚げて、さわやかな風味のレモンソースをかけました。
- ささみは、脂肪が少なくたんぱく質を豊富に含みます。
- レモンに含まれているクエン酸は、胃腸を活発に動かすはたらきがあり、夏の食欲がない時におすすめです。



材料(4人分)	分量	下処理
ささみ	4本	筋をとる
食塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ2	
揚げ油	適量	
しょうゆ	大さじ1	ソース
砂糖	大さじ1	
レモン汁	大さじ1	

作り方

- ① ささみはペーパーで水気をとり、塩、こしょうをふる。
- ② 片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ 調味料をレンジで500W20秒程度加熱して砂糖を煮溶かしてソースを作る。(または鍋で調味料を煮立てる。)
- ④ 揚げたささみが熱いうちにソースをかけ、味をなじませる。

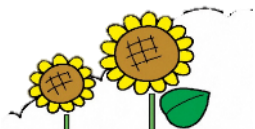
～給食の献立例～

ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 牛乳
ささみのから揚げレモンソース
 とうがんとかぼちゃのみそ汁 いんげんのしょうが和え
 すいか

【鶏のささみについて】



ささみは、むね肉の内側にあり、胸骨に沿った部位にある肉です。牛肉や豚肉でいうと「ヒレ」の部分です。タンパク質の他、カリウムなどのミネラルやビタミン B 群も豊富に含まれています。脂肪が少なくあっさりした風味なので、サラダやスープなどいろいろな料理に手軽に加えることができます。



エネルギー: 641kcal
 たんぱく質: 30.7g
 脂 質: 17.9g
 塩 分: 2.3g

- ◆ 夏が旬の食材(とうがん・かぼちゃ・さやいんげん・すいか)を使った料理を組み合わせ、季節の味を楽しむことができます。
- ◆ かぼちゃの甘みとだしの旨味の染み込んだとうがんのみそ汁は、まろやかな味わいです。