主菜ー揚げ物 k-28

鶏肉のピーナッツあえ

材　　料	分量(g)
鶏もも肉	60.00
しょうが	0.20
しょうゆ(濃口)	1.00
でん粉	10.00
白絞油	6.00
スイートコーン	8.00
落花生	2.50
しょうゆ(濃口)	2.00
三温(花見糖)	1.50

エネルギー(kcal)	239
たんぱく質(g)	10.9
脂質(g)	15.7
カルシウム(mg)	6
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	24
VB(mg)	0.06
VB2(mg)	0.12
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	2

MEMO

作り方

① しょうがはすりおろす。落花生は炒っておく。

② 鶏肉に下味をつける。

③ 鶏肉にでん粉をつけ，180℃の油で揚げる。調味料を沸かす。

④ 調味料にコーン･鶏肉･落花生を入れからめる。