



牛乳
ごはん
鶏肉とレバーの
バーベキューソースがらめ
たくあん和え
みそ汁(小松菜と厚揚げ)

レシピ① 鶏肉とレバーのバーベキューソースがらめ



材料(1人分)

鶏もも角切	40 g
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
鶏レバー	40 g
でん粉	11 g
サラダ油	4 g
A [りんご	8 g
しょうが	0.4 g
にんにく	0.13 g
レモン汁	1.3 g
濃口しょうゆ	4 g
料理酒	2.6 g
三温糖	1.6 g
水	2.6 g

作り方

1. 鶏もも角切は塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし170℃～180℃の油で揚げる。
鶏レバーは洗い、血のかたまりや余分な脂肪を取り除き、一口大に切る。下茹でし水気を取って、でん粉をまぶし170℃の油で揚げる。
2. りんご、しょうが、にんにくはすりおろしておく。
フライパンにAを入れ、りんごがやわらかくなる程度に煮つめ、ソースを作る。
3. 2のソースに1を入れからめる。

レシピ② たくあん和え

材料(1人分)

たくあん千切	6.5 g
人参	6.5 g
キャベツ	26 g
きゅうり	26 g
B [濃口しょうゆ	0.8 g
塩	0.13 g
すりごま	1.3 g

作り方

1. 人参はせん切り、キャベツは短冊切り、きゅうりはうすい輪切りにする。
2. お湯を沸かし、1をそれぞれ茹でて水冷し水気を切る。
3. 2の材料をたくあん千切とBで和える。
最後に、すりごまを入れ混ぜ合わせる。



※材料は中学生1人分となっています。家庭の人数に合わせて用意してくださいね。