

# 給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

## ルバーブ チキン



材 料	分量 (4人分)	作 り 方			
鶏もも肉 塩 こしょう 白ワイン かたくり粉 揚げ油	60g × 4枚 少々 少々 大さじ2 適量 適量	①鶏肉に塩、こしょう、白ワインで下味をつける。 ②かたくり粉をまぶして180℃の油で揚げる。 ③きつね色になり、鶏肉に火が入ったら取り上げる。 ④油をきっておく。			
ルバーブ 砂糖 水 酒 しょうゆ 豆板醤 にんにく	40g 大さじ2 小さじ2 小さじ2 大さじ1 少々 1かけ	⑤ソースを作る。にんにくはみじん切りに、ルバーブは5mmくらいに切って砂糖をまぶす。 ⑥鍋に⑤のルバーブを入れて、少し煮詰める。 ⑦残りの調味料、にんにくを入れて味を調える。 ⑧鶏肉にソースをかければ出来上がり♪			
ポイント！					
ルバーブが手に入らない時は、ママレードやあんずジャムで作ってもおいしいですよ。 もっと簡単に作りたい時は、焼いた鶏肉にルバーブソースをかけてもOKです♪					
1人分栄養価					
エネルギー	195	kcal	脂質	11.5	g
たんぱく質	10.4	g	食塩相当量	0.6	g