

● チキンソテー ピーチソース

栄養成分 1人分

エネルギー 323kcal
たんぱく質 18.1g
カルシウム 30mg
食塩相当量 1.8g

材料 4人分

鶏もも肉 400g (50gに切ったもの8個)

【A】

しょうゆ 大さじ1と1/3
酒 大さじ1と1/3
おろししょうが 小さじ1

片栗粉 大さじ1と1/3
小麦粉 大さじ1と1/3

サラダ油 大さじ2

桃 1/2個(100g)

【B】

しょうゆ 小さじ2
塩 小さじ1/5弱
砂糖 小さじ2
みりん 小さじ2
酢 小さじ1
レモン汁 大さじ1と1/3

【つけ合わせ】

桃 1/2個(100g)
ベビーリーフ 40g



作り方

- 1 鶏肉はAをからめて5～10分おき、下味をつけます。
- 2 桃は皮をむき、1/2個はソース用にみじん切りにし、残り1/2個はつけ合わせ用にくし形に切ります。Bは合わせておきます。
- 3 ①の汁気を切って片栗粉、小麦粉の順にまぶします。フライパンに油を熱した中に並べ、途中で裏返ししながら中火で焼き、九分通り火を通します。
- 4 ③にみじん切りにした桃とBを加えて混ぜ、蓋をして弱火で軽く煮て味をなじませます。
- 5 食べやすい大きさにそぎ切りにして器に盛り、くし形切りの桃とベビーリーフを添えます。

レシビ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

ちょっと贅沢に生の桃をソースにしてみたら、さわやかな甘さと香りが口に広がって、衝撃のおいしさ、これは桃が起こした革命です! (笑) 鶏肉と桃ですから、子どもたちの喜びようは言うまでもなく、先生方など大人からもリピートがかかります。そのまま食べると少し甘みの足りないような桃でもおいしくできますから、出盛りの季節にぜひ試してみてください。桃の皮をむいたり刻んだり、子どもたちは喜んでお手伝いしてくれるでしょう。