

# ● 黒酢鶏

## 栄養成分 1人分

エネルギー	346kcal
たんぱく質	19.5g
カルシウム	39mg
食塩相当量	1.7g

## 材料 4人分

鶏もも肉	400g (から揚げ用に切っているもの)
油揚げ	1枚
ピーマン	2個
赤パプリカ	1/3個
にんじん	6cm
玉ねぎ	1/2個
パイナップル(缶詰)	100g

サラダ油 ..... 大さじ1と1/3

### 【A】

しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2
黒酢	大さじ4
トマトケチャップ	大さじ2
みりん	大さじ1と1/3
水	1カップ

### 【水溶き片栗粉】

片栗粉	小さじ2
水	大さじ1と1/3



## 作り方

- 1 油揚げは熱湯をかけて油抜きをして、一口大の三角形に切ります。ピーマンとパプリカ、にんじんは乱切りにします。玉ねぎはくし形に切り、パイナップルは一口大に切ります。
- 2 フライパンに油を熱して鶏肉とにんじんを炒めます。半分くらい火が通ったら、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを加えてよく炒め、さらに油揚げとパイナップルを加えて炒め合わせます。
- 3 材料に完全に火が通ったら、Aを加えて混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えて手早く混ぜ合わせます。とろみがしっかりついてつやが出たら火を止めます。

## レシビ考案者

東京都文京区小学校栄養士

## 松丸 奨先生

甘酸っぱい酢豚や酢鶏は、給食でも人気のメニューです。この酢鶏は、酸味のマイルドな黒酢を使い、具にパイナップルも入れたので、子どもたちの食欲はさらにアップ。ピーマンなどの野菜もよく食べてくれます。肉が苦手という子どもも少数ながらもいますが、甘酢あんがからむと肉の匂いも気になりません。油揚げは意外な取り合わせに思われるかもしれませんが、コクが加わって意外に合うのです。給食では、登場回数が減りがちな大豆製品をこのようにして随所に加える工夫をしています。栄養バランスもバッチリですよ！