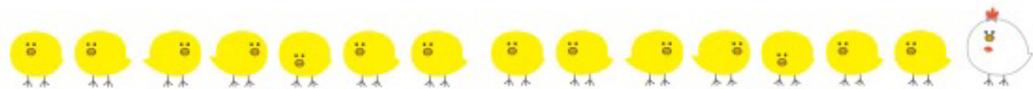


# 🍴 鶏肉のガーリックマヨソース



## <材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
鶏肉もも切身	50	
こしょう	0.02	(下味)
食塩	0.05	↓
油	0.2	(ソース)
にんにく	0.5	↓みじん
しめじ	8	↓
ノンエッグマヨネーズ	7	↓※マヨネーズでもよい
水	1.55	↓
薄口醤油	0.05	↓
レモン	0.3	↓酸味の様子を見ながら入れる
黒こしょう	0.01	↓少々
澱粉	0.01	↓水で溶く

中学年(3・4年生)の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

## <作り方>

- ① こしょう、食塩で鶏肉を漬込む。にんにくは、みじん切りに、しめじは石づきを切り落とし、食べやすい大きさにほぐす。
- ② フライパンに油をひいて、中火で鶏肉の表面に焼き色を付けながら、火が通るまで焼く。火が通ったら、鶏肉をお皿に盛りつける。
- ③ フライパンに、にんにくを入れて炒め、しめじを入れてさらに炒める。
- ④ しめじに火が通ってきたら、ノンエッグマヨネーズ(マヨネーズ)、水、薄口醤油を入れて、火を通し、味を見ながらレモン、黒こしょうで味を調える。
- ⑤ 水でといた片栗粉でとろみを付けたらソースの完成。ソースを鶏肉にかけて完成。

## <栄養士からのコメント>

にんにくが食欲をそそり、ご飯が進む味付けで、食欲が落ちやすい夏におすすめです！レモン、黒こしょうは、味をみながら入れてください。鶏肉以外でも、「さけ」や「たら」などで作っても美味しいです。

## ～ 鶏肉 ～

「鶏肉」は、低脂肪の食品です。皮ありと皮なしでは脂質の量が大きく変わります。脂質の量を抑えたい場合は「皮なし」を選ぶのがポイントです。筋肉や骨、血を作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。また、皮膚や粘膜を丈夫にして、肌をきれいにする働きのあるビタミンAも多く含まれています。

