

## ☆新メニュー紹介

### 鶏ささみの南蛮漬け



野菜も摂れて、さっぱり食欲アップ!

材料（幼児1人分）	分量（g）	作り方
鶏ささみ	50	①鶏ささみは、筋を除き、半分に切り、酒を振っておく。
酒	2	
片栗粉	5	②人参、ピーマン、玉ねぎはせん切りにして茹でておく。
油	3	
人参	5	③しょうゆ、砂糖、酢、水を合わせ火にかける。そこへ②を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
ピーマン	5	
玉ねぎ	10	
しょうゆ	2	④鶏ささみに片栗粉をつけて、油で揚げる。
砂糖	1.5	⑤④をバットに並べて、その上から③の漬けだれをかける。
酢	3	
水	2	

#### 【栄養価】

エネルギー	113kcal	蛋白質	11.8g
脂質	3.4g	カルシウム	7mg
鉄分	0.2mg	塩分	0.3g

