


～ 鶏の唐揚げ ～



付け合せ『トマトサラダ』のレシピは、給食レシピ【副菜】をご覧ください。

材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	5人分	
鶏もも肉	50g	250g	① すりおろしたしょうがに、しょうゆ・酒を合わせ、大きめに切り分けた鶏もも肉を漬け、よくもみこんでおく。 ② 片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
☆下味			
しょうが	1g	5g	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 保育園の人気メニュー！あっさりしたサラダと組み合わせて食べれば、野菜もしっかりとることができます。 </div> 
しょうゆ	3g	大さじ1弱	
酒	2g	小さじ2	
片栗粉	8g	大さじ4強	
揚げ油	適宜		
<div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content;"> 鶏もも肉の代わりに、『鶏むね肉』を使ってもOK </div>			

咀嚼能力がまだ未熟な子どもにとって、弾力のあるかたまり肉は上手にかみ切れない不快感から“苦手”と思う原因になってしまうことも…



調理にひと工夫！ ～かたまり肉を食べやすくするポイント～

- ① 繊維に対し、垂直に切る ⇒ 繊維が断ち切られて、かみ切りやすくなる
- ② 調味液に漬けてから、大きめのかたまりで調理する
⇒ 肉汁がとじこめられて、やわらかく仕上がり、食べやすくなる
(小さく切り分けて加熱すると、肉の周りがかたくなり、かみ切りにくくなる)
食べ物を、前歯で『かじりとる』、奥歯で『すりつぶす』練習にも！

