

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

チキンチキン れんこん

材料（4人分）		作り方
鶏もも肉2cm角	140g	①れんこんは、5mmのいちょう切りにする。 ②鍋に調味料を合わせて煮立て、レモン果汁を入れる。 ③れんこんと鶏肉に片栗粉をまぶし、170℃に熱した油で揚げる。 ④③を②に入れて、タレをからめる。
れんこん	中1節	
片栗粉	大さじ3	
揚げ油		
レモン果汁	小さじ1	
酒	小さじ2	
みりん	小さじ1	
砂糖	大さじ1	
水	大さじ2	

岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

給食の人気献立です。
 岩国れんこんが旬の時期に作ります。
 れんこんをごぼうに替えても、また、レモン果汁がなくても、おいしくできます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	165kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	10g
カルシウム	10mg
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.5g