

## 😊 鶏のやわらか揚げ焼き



\* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。



### 【レシピ】

材料 (子ども1人分)	<ul style="list-style-type: none"><li>・鶏もも肉(皮なし) 25g(3~4切れ)</li><li>・しょうゆ 小さじ1/8</li><li>・片栗粉 小さじ1弱</li><li>・カレー粉 少々</li><li>・溶き卵 1/6個分</li><li>・揚げ油 適量</li><li>・ミニトマト 2個</li></ul>
作り方	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 鶏肉は 1cm 厚さのそぎ切りにしてしょうゆで下味をつける。片栗粉とカレー粉を混ぜたものをまぶして余分な粉をはたき、溶き卵にくぐらせる。</li><li>2. 小さめのフライパンに揚げ油を 1cm くらいの高さまで入れて熱し、1を入れて揚げ焼きにする。</li><li>3. ミニトマトはさっと熱湯に通して水にとり、皮をむいて食べやすい大きさに切って添える。</li></ol>
1人分の エネルギー・塩分量	<ul style="list-style-type: none"><li>・エネルギー : 67 kcal</li><li>・食塩相当量 : 0.2g</li></ul>

### ポイント

☀ 片栗粉とカレー粉を混ぜて肉にまぶすと、カレーの香りがほんのりつくので食べやすくなります。

☀ お肉が苦手な原因の多くは、かたいスジが口に残って食べにくいことです。特にうす切り肉は弾力がなく、加熱するとパサパサするのでうまく噛み切ることができません。繊維を断つように切る、厚みのあるものと組み合わせる、下味や粉をつけるなど食べやすく工夫してみましょう。1歳代は、基本的にはミンチ肉を使うとよいでしょう。