料理カード

学　校　名	小田原市立　矢作小学校
出　品　者	ふりがな
料　理　名	鶏肉となすの梅風味蒸し

材　料　名	数量（4人分）
○鶏むね肉	２枚（約４００ｇ）
○なす	８個
青じその葉	５枚
○梅干し	４個
塩	小さじ１／２
酒	小さじ４
片栗粉	小さじ２
サラダ油	小さじ２
ごま油	大さじ２
砂糖	大さじ１

作　り　方

①なすはヘタをとり、皮をむく。縦半分に切ってから斜め1.５ｃｍ幅に切る。
塩水に10分程さらし、ペーパータオルで水分をふき取る。

②鶏肉は皮をとり、裏返してまな板に縦長に置く。包丁を寝かせて入れ、
左側に向かって切り込みを入れて開く。180度回転させ、反対側も同様に
開く。縦半分に切り、横1cmに切ってボールに入れる。
酒、片栗粉、サラダ油、塩を加え手で揉み込む。

③梅干は種をとり、包丁でペースト状になるまでたたいて、
小さめの器にうつし、ごま油、砂糖を加え、梅だれを作る。

④直径２５cm程度の耐熱皿になすを重ならないように広げ、
周囲に鶏肉を重ねる。梅だれを鶏肉の上にのせて、ラップをかけ、
電子レンジで約８分加熱する。

⑤細切りにした青じそをのせて完成。

備考＜出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について＞

○かながわ産食材です。

１人当たりの栄養量（エネルギー345kcal　たんぱく質19.0g）