



富井 麗さん考案メニュー
**トマトケチャップでうま塩
 油淋鶏**



めざせ！健康寿命日本一

大分県の食材を
**美味しく
 ヘルシーに
 食べよう!!**



調理時間 約 **20分**
 エネルギー **351 kcal**
 塩分 **1.3 g**

※写真はイメージです。



大分県産の食材×**トマト**たっぷり!

トマトケチャップでうま塩 油淋鶏

材料(1人分)

鶏もも肉	-----	80g
塩	--- 0.5g	こしょう --- 少々
片栗粉	---	10g
揚げ油	-----	4g
乾しいたけ	-----	1g
サラダ油	-----	小さじ 1
長ねぎ	-----	20g
しょうが(すりおろし)	-----	3g
カゴメトマトケチャップ	-----	15g
しょうゆ	-----	0.6g
砂糖	-----	小さじ 1
酢	-----	大さじ 1.5
鶏ガラスープ	-----	0.3g
しいたけの戻し汁	-----	10g
ごま油	-----	2g
レタス	-----	1枚(50g)
トマト	-----	中1/2個

作り方

- ① 乾しいたけを水に戻し、みじん切りにして油で軽く炒めておく。
- ② 長ねぎをみじん切りにし、①のしいたけ、しょうが、トマトケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、鶏ガラスープの素、しいたけの戻し汁、ごま油を混ぜ合わせる。
- ③ 鶏肉に塩コショウをし、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、レタス、トマトを飾って②をかける。

Point! 2017年大分県&カゴメ学校給食うま塩コンテスト(別府大学)最終選考メニュー。トマトケチャップの旨味を活かしたうま塩メニューです。酢を大分県産のかぼすに代えて作ると、風味もプラスされて食欲が増します。