

主菜

# 鶏肉のアップルソースかけ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：115kcal
- ・たんぱく質：8.4g
- ・カルシウム：6mg
- ・鉄：0.2mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
鶏もも肉 (皮なし)	200g	50g を 4 枚	
肉下味用	荒塩	少々	
	こしょう	少々	
アップルソース	たまねぎ	30g	1/8 個 すりおろす
	にんにく	0.4g	チューブなら 0.5 cm みじん切り (すりおろしでも可)
	りんご	50g	1/6 玉 すりおろす
	きびざとう	2.8g	小さじ 1/2 強
	こしょう	少々	
	しょうゆ	9g	小さじ 1 と 1/2

- ① 鶏肉に下味調味料を揉み込み、20 分以上置く。  
◎前日から用意しておいても OK。
- ② フライパンに油 (分量外) をひいて、① (下味をつけた肉) を焼く。※テフロン加工なら油不要  
片面に焼き目が付いたら裏返し、フタをして蒸し焼きにする。焼けたらお皿に取り出しておく。
- ③ 【アップルソース作り】フライパンにたまねぎ・にんにくを入れて炒め、りんご・きびざとう・こしょう・しょうゆを加え、味を調える。お肉にかけたら、完成！



給食では「アップルソース (りんごを煮詰めたもの)」を使用していますが、ご家庭で作る際は、りんごをすりおろしていただければ代用できます。鶏肉の下味をしっかりつけた場合は、アップルソースに入れるしょうゆの量を調節してください。



## 主菜

## 豚肉のアップルソース和え



## 1人分の栄養価

- ・エネルギー：137kcal
- ・たんぱく質：10.2g
- ・カルシウム：7mg
- ・鉄：0.4mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ	
	[皮などを除いた重さ]			
豚小間	200g			
サラダ油	1.5g	小さじ 1/2 弱	炒め油	
たまねぎ	50g	1/5 個	すりおろす	
アップルソース	にんにく	0.6g	チューブなら 0.8 cm	みじん切り (すりおろしでも可)
	りんご	70g	1/5 玉	すりおろす
	きびざとう	4.0g	小さじ 1	
	こしょう	少々		
	しょうゆ	13.6g	小さじ 2 強	

① アップルソースの調味料を全て混ぜ合わせ、豚肉を揉みこみ、20分程度置く。

◎前日から用意しておいてもOK。

② フライパンにサラダ油をひき温まったら、①を入れて炒め、豚肉に火が通ったら完成！



豚肉とソースが良く絡むように、「鶏肉のアップルソースかけ」より、アップルソースの分量が多くなっています。りんごに含まれる“リンゴ酸”には、肉の繊維をやわらかくする効果があり、疲労回復を促す効果もあります。簡単に作ることができるので、ぜひご家庭で作ってみてください。

