鶏肉のから揚げ（塩味）			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材　料	分　量	備　考	作　り　方
鶏もも肉（皮なし）	300ｇ	一口大	①鶏肉は一口大に切り、生姜はすりおろしておく。 ②ボールに肉、生姜汁、酒、塩こうじパウダーをいれ、 全体を揉みこんで５分ほど置く。 ③②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ※塩こうじは、食材重量の３％を使用します。
生姜	小さじ1/2	肉下味、チューブ可	
酒	小さじ1/2	肉下味	
塩こうじ（パウダータイプ）	小さじ2と1/2	肉下味 肉使用量の3%	
片栗粉	大さじ2	衣	
油	適宜	揚げ油	
			エネルギー　133kcal　たんぱく質　11.6ｇ　脂質　8.0ｇ カルシウム　4mg　鉄　0.4mg　食塩相当量　0.5ｇ