

大島産の食材
たけのこ芋
おかわかめ
レモン
島のり



教育庁
大島出張所提供

鶏肉とたけのこ芋のレモン風味

大島産のたけのこ芋や御神火レモンを使った献立です。

材料（1人分）

鶏肉 60g	揚げ油 適量
食塩 0.3g	しょうゆ 5g
酒 2.5g	砂糖 5g
片栗粉 5g	レモン汁 6g
たけのこ芋 45g	
にんじん 25g	
片栗粉 8g	

作り方

- ①鶏肉は塩・酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②芋、にんじんはカットし、軽く下茹でする。
- ③②に片栗粉をまぶす。
- ④鶏肉と根菜を油で揚げる。（目安 180度）
- ⑤しょうゆ～レモン汁を少しとろみがつく程度まで加熱する。
- ⑥④に⑤のタレをからめる。

献立内容

主食	ごはん
主菜	鶏肉とたけのこ芋のレモン風味
汁物	島のりと玉ねぎのみそ汁
副菜	トマトとおかわかめのわさびマヨネーズ和え

一食分の栄養成分値

エネルギー	651kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	20.7g
炭水化物	102.7g
食塩相当量	3.1g

この献立で摂取できる野菜の量 136g

鶏肉とたけのこ芋のレモン風味：にんじん 島のりと玉ねぎのみそ汁：たまねぎ
トマトとおかわかめのわさびマヨネーズ和え：トマト、おかわかめ、わさび

※ここでいう野菜は、いも類、きのこ類及び海藻類を含めない緑黄色野菜及びその他の野菜です。