

主菜**サテー~マレー風焼き鳥~****1人分の栄養価**

- ・エネルギー：64kcal
- ・たんぱく質：9.7g
- ・カルシウム：3mg
- ・鉄：0.3mg

材料	分量 (4人分) 目安量 [皮などを除いた重さ]		下ごしらえ
鶏もも肉 (皮なし)	200g	50g を 4 枚	厚みが均一になるように開く
酒	2g	小さじ 1/2 弱	
しょうゆ	8g	小さじ 1 強	
きびざとう	4g	小さじ 1	
こしょう	少々		
ターメリック粉	少々		※入れる量で色・香りの強さが変わる
チリパウダー	少々		※入れる量で辛さが変わる
にんにく	1.2g	チューブなら 1cm	みじん切り (すりおろしでも可)
根生姜	2g	チューブなら 2cm	みじん切り (すりおろしでも可)

下味調味料

- ① 下味調味料をすべて混ぜ合わせ、鶏肉に揉み込み 20 分以上置く。

◎前日から用意しておいても OK。

袋に調味料と鶏肉を入れ、袋の上から揉み込むことで、手を汚さずにすみ、ボウル等を洗う手間も省けます。

- 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。肉に火が通ったら、完成！
(給食ではオーブン[蒸気あり]250℃で 14 分焼いています)



「サテー」は、数種類のスパイスで下味をつけた鶏肉を焼いたものです。本場では串に刺して焼き、甘辛のピーナッツソースをつけて食べます。給食ではケガ防止のため串には刺さず、食物アレルギーに配慮するためピーナッツソースもつけません。ご家庭ではピーナッツソースをつけて食べてみると、マレーシア感をより味わえるかもしれませんね。

