

Vol.13 スポーツをしている子ども向けの食事 【ヤンニョムチキンのライスバーガー】

スポーツをしているお子さんはバランスの良い食事が大前提ですが、特にエネルギー源である主食(ごはん、パン、めん類など)をしっかりとることが大切です。今回はごはんの量をたくさん食べられないお子さんでも、おやつ感覚で楽しめる一品を紹介します。



バーガーにせず、ヤンニョムチキンだけで食べても食欲がそそられ、ごはんがすすむ一品です。



【1人分の栄養量】

・エネルギー	442kcal
・たんぱく質	14.1g
・脂 質	11.8g
・炭水化物	65.9g
・塩 分	0.6g

材料(2人分)

鶏むね肉	120g	ごはん	300g
こしょう	少々	かたくり粉	小さじ2
おろしにんにく	3g	サラダ油	小さじ1
かたくり粉	小さじ2	トマト	1/2枚
サラダ油	小さじ2	レタス	1枚
コチュジャン	小さじ1	マヨネーズ	5g
⑦ みりん	小さじ1		
砂糖	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1/2		

作り方

【ヤンニョムチキンを作る】

- ① 鶏肉は薄く開き、フォークで穴をあけて、こしょうとおろしにんにくをもみ込み、10分ほど置く。
- ② ①の肉にかたくり粉をまぶして、フライパンに多めの油を熱し、揚げ焼きにする。
- ③ フライパンの油をふき取り、⑦の調味料と肉を弱めの中火で煮からめる。

【ライスバーガーを作る】

- ④ ボウルに温かいごはんと片栗粉を入れ、しゃもじで混ぜる。
ラップに載せて、直径8cmくらいの丸型に広げる。(1人2枚)
- ⑤ フライパンに油をひき、少し焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ ⑤にレタス、マヨネーズ、輪切りにしたトマト、ヤンニョムチキンの順にはさめて完成。