



# 鶏肉の オレンジソースかけ

## ★材料（4人分）★



エネルギー168Kcal 脂質12.1g 塩分0.4g

- 鶏肉（もも）・・・4切れ（1切れ50g）
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ2(16g)
- 油（揚げ用）・・・適量
- A {
  - ポンジュース・・・1/4カップ(50cc)
  - さとう・・・・・・・・大さじ1/2(4.5g)
  - 塩・・・・・・・・・・小さじ1/4(1g)
  - 水・・・・・・・・・・大さじ2(30cc)
  - でんぷん・・・・・・・・小さじ1(3g)

## ★作り方★

- ①鶏肉は塩・こしょうで下味をつけ、20分ほどおいておく。
- ②鶏肉に小麦粉をつけて油で揚げる。
- ③Aの材料を合わせ、タレを作る。
- ④②に③をからめる。



## ★ みかん ★



ポンジュースは、今から約50年以上前の、昭和27年に誕生しました。  
1本（125ml）の中には、愛媛県で収穫されたみかんが3～5個使われているそうです。たくさん収穫できたみかんをおいしく有効利用できないかと考えだされました。

旬：10月～1月

## ★献立例★



コッペパン・鶏肉のオレンジソースかけ  
海の幸スープ・ポテトリヨネーズ  
牛乳



### 栄養士からのコメント

みかんのことをオランダ語で「ポンス」といいます。この商品が日本一になるようにと願いをこめて「ポンジュース」という名前を付けたそうです。