



今月の給食レシピ

第1回は、給食試食会の日のおかず😊

鶏肉とジャガイモの揚げからめ



材料

(2人前)

鶏もも肉(90g) おろし生姜(1.4g) 料理酒(6g) かたくり粉(6g) 米粉(6g)
ジャガイモ(80g) 人参(30g) さやいんげん(16g) 揚げ油
★【 水(20g) 濃口しょうゆ(5g) 穀物酢(4g) 上白糖(2g) みりん(3g) 】
白いりごま(1.0g)



料理 レシピ

- ①鶏もも肉はひと口大に切り、おろし生姜と料理酒で下味をつける。
- ②ジャガイモは1.5cmの角切り、人参は1cm厚のいちょう切り、さやいんげんは2cmの長さに切る。
- ③人参、さやいんげんは下茹でする。
- ④ジャガイモは、油で素揚げする。
- ⑤鶏もも肉は、かたくり粉・米粉をうすくまぶして、油で揚げる。
- ⑥たれ用調味料を煮る。★
- ⑦たれに、ジャガイモ・人参・鶏もも肉・いんげん・ごまを入れてからめる。

作ってみてね！

