

給食メニュー紹介



給食だより

11月の献立から、16日（水）に登場する「益田鶏と大根の照り煮」を紹介します。ピリッと辛いトウバンジャンを入れて、味にアクセントをつけています。ごはんのすすむおかずです。

【益田鶏と大根の照り煮】

材料（4人分）		下準備
・鶏もも肉	・・・ 200g	・・・ 2cm角の大きさに切る
・大根	・・・ 1/2本	・・・ 1.5cmの厚さのちょう切りにする
・にんじん	・・・ 1本	・・・ 乱切り
・しょうが	・・・ 1片	・・・ 千切り
・干しいたけ	・・・ 2枚	・・・ 水に戻して5mmの厚さに切る
・ごま油	・・・ 大さじ1	
・かたくり粉	・・・ 小さじ1	・・・ 小さじ2の水で溶く
★	みりん	小さじ1
	オイスターソース	小さじ2
	トウバンジャン	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1と1/2

☆ 作り方 ☆

- ① 鍋にごま油としょうがを入れて火にかけます。
- ② しょうがの良い香りがしてきたら、鶏肉、大根、にんじんの順に加えて炒めます。
- ③ 干しいたけと戻し汁を加え、材料がひたひたになるくらいの水を加えて、途中でアクを取りながら煮ます。
- ④ 大根やにんじんがやわらかくなったら、調味料（★）を加え、かたくり粉を加えてとろみをつけて、できあがりです。