

給食レシピ紹介

よくかんでたべよう!



【鶏と大豆の揚げ煮】



材料(小学生4人分)

- ・鶏肉(2cm角) ……160g
- ☆生姜(すりおろす) ……0.8g(少々)
- ☆酒 ……3.2g
- ☆塩 ……0.4g(少々)
- ・大豆(蒸しまたは水煮) ……60g
- ・かたくり粉 ……32g
- ・揚げ油 ……適量
- ◎こいくちしょうゆ ……6g(小さじ1)
- ◎砂糖 ……0.8g(少々)
- ◎みりん ……5.2g(小さじ1弱)
- ◎水 ……12g(小さじ2)



カミカミポイント

鶏肉や大豆を揚げているので、かみごたえがあります。

作り方

- ① 材料は下ごしらえしておく。◎の調味料を合わせておく。
- ② 鶏肉は☆の調味料で下味をつける。
- ③ ②と大豆に片栗粉をまぶし、それぞれ揚げる。
- ④ 合わせておいた調味料を火にかけ、タレを作る。
- ⑤ ③と④を合わせて、出来上がり。