

学校給食のおすすめレシピ

鶏肉と大豆の揚げ煮

	(4人分)
大豆水煮	100g
鶏もも肉	100g
(肉下味:醤油、酒)	少々
片栗粉、揚げ油	適宜
にんにく	少々
しょうが	少々
醤油	大さじ1弱
上白糖	大さじ1と1/2
酒	小さじ1
白いりごま	小さじ1



【作り方】

- ① 大豆の水煮は水気を切ってから片栗粉をまぶし、油でカリッと揚げる。
- ② 鶏肉は大豆と同じ大きさに切り、下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ かつこの調味料をフライパンに熱し、たれを作る。(にんにく、しょうがはすりおろし) たれがふつふつ沸いてきたら、①②を入れ、たれをまんべんなくからめる。

大豆は「畑の肉」と呼ばれる健康食品。
豆が苦手な子ども達にも大人気の豆料理だよ。

