

学校給食のおすすめレシピ

鶏肉と大豆の 揚げ煮



献立の組み合わせく例>

- ・ごはん
- ・**鶏肉と大豆の揚げ煮**
- ・小松菜とじゃこの和え物
- ・キャベツと油揚げのみそ汁
- ・牛乳

【材料】	※小学校中学年	4人分		
大豆水煮	100g		*にんにく(おろし)	少々
片栗粉	適量		*しょうが(おろし)	少々
鶏もも肉	100g		*醤油	大さじ1強
下味: 酒、醤油	少々		*上白糖	大さじ1強
片栗粉	適量		*酒	大さじ2
揚げ油			*白いりごま	大さじ1

【作り方】

- ① 大豆の水煮は水気をきって、片栗粉を表面にまぶして油で揚げる。
鶏もも肉は1口大に切り、醤油と酒で下味をつけた後、片栗粉をまぶして油で揚げる。(ひと口大のから揚げを作るイメージ)
- ② *たれの材料をフライパンに全て入れ、軽く沸くまで加熱する。
- ③ たれがふつふつ沸いたら、①の大豆と鶏のから揚げを入れ、たれとからめる。



しっかり味のたれで、ごはんが進む一品！。
お弁当のおかずにも♪
お肉だけでなく、植物性のたん白質の大豆を、おいしく食べられるっコ★