

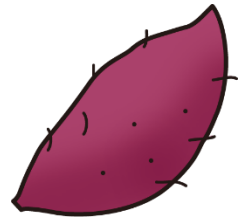


11月28日(月)

富(とめ)のさつまいもと

とりにく あま ず

鶏肉の甘酢あえ



こんにちは。学校給食センターからのお便りです。

今日の給食は、給食レシピコンクールで「ワクワクする味付けで賞」に選ばれた「富(とめ)のさつまいもと鶏肉の甘酢あえ」です。受賞したのは、藤久保小学校の4年生です。ゴロゴロ入った食材と、ごはんがすすむ味付けが食欲をそそるレシピでした。この料理のイチオシポイントは「甘酸っぱいたれとさつまいもの甘みの相性が抜群であること」だそうです。応募してくれたレシピは、すべての食材に衣をつけて揚げる工程がありましたが、給食ではすべての具材を揚げることが難しいため、鶏肉だけ揚げています。レシピを給食豆ちしきに書いたので、給食豆ちしきを見て、ぜひお家でも作ってみてください。



富(とめ)のさつまいもと鶏肉の甘酢あえ

《材料(4人分)》

食品名		材料	下ごしらえ
鶏肉		120g	2cm角切り
A	こしょう	少々	
	生姜	1g	すりおろす
	にんにく	2g	すりおろす
	しょうゆ	5.2(小さじ1弱)	
片栗粉		24g(大さじ3弱)	衣用
揚げ油		適量	
サラダ油		1.6g(小さじ1/2弱)	
さつまいも		80g(中1/3本)	いちょう切り 1cm
たけのこ(水煮)		32g	短冊切り
ピーマン		14g(1/3個)	色紙切り
赤ピーマン		14g(1/3個)	色紙切り
B	酒	11.6(小さじ2強)	
	黒砂糖	4.8g(小さじ1強)	
	しょうゆ	14g(小さじ2強)	
	みりん	14g(小さじ2強)	
酢		11.6g(小さじ2強)	
水		50g(1/4カップ)	

《作り方》

- ① Aに鶏肉を漬け込み、20分おく
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる
(180℃・6分)

★ここで野菜類も揚げておくとよりおいしく仕上がります

- (1) さつまいもを素揚げする(160℃・3分)
- (2) たけのこ・ピーマン・赤ピーマンに片栗粉をまぶし、サッと揚げる
(170℃・1分程度)

- ③ フライパンに油をひき、さつまいもを炒める

★②で野菜類をあげている場合は、B(あん)を加熱し、②の鶏肉と野菜類を絡めて完成

- ④ さつまいもに油がまわったら水を加え、さつまいもに火を通す
※水分が少なければ、足してOK
- ⑤ さつまいもにある程度火が通ったら、たけのこ・ピーマン・赤ピーマン・②を加える
- ⑥ 全体がなじんだらBを回し入れ、味を調えて完成!