

学校給食のおすすめ献立

鶏肉と大豆の揚げ煮

<材料（4人分）>

鶏肉（1センチ角切） 100g

（下味：しょうゆ、酒）

大豆水煮 100g

片栗粉、揚げ油 適量

*おろしにんにく 少々

*おろししょうが 少々

*しょうゆ 大さじ1

*上白糖 小さじ4

*酒 小さじ1

*白ごま 少々



<学校給食のメニュー 641 kcal>

- ・ごはん
- ・鶏肉と大豆の揚げ煮
- ・にんじんの胡麻和え
- ・はんぺんのすまし汁
- ・牛乳

<作り方>

- ① 鶏肉は下味をつけて、片栗粉をまぶして揚げる。（ひと口大の唐揚げを作る）
- ② 大豆も片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ フライパンで*を合わせて加熱し、煮立ったら①②を入れてからめる。

♥しっかりした味付けで、お弁当のおかずにもお勧めです。

