

おに
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～9月の献立より～



「チキンのアングレス」

子どもたちに人気の「チキンのアングレス」を紹介します。

さとう・トマトケチャップ・ウスターソース・水でソースを作り、からっと油で揚げた鶏肉とからめます。「アングレス」は「イギリスの」という意味のフランス語で、イギリスが発祥のウスターソースを使用しているため、「アングレス」と言われています。

給食では衣に米粉と片栗粉を使用していますが、米粉の代わりに小麦粉を使用しても良いです。

やわらかい鶏肉の食感と甘辛いソースの味をぜひ味わってください。



〈材料 4人分〉

鶏肉 (1口大のもの)	220g
料理酒	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
米粉	大さじ1と1/3
かたくり粉	大さじ3
さとう	小さじ1強
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ2
水	10cc
揚げ油	適量

〈作り方〉

- ① 鶏肉は料理酒・塩・こしょうを合わせた中に30分つけておく。
- ② 鍋に水・さとう・トマトケチャップ・ウスターソースを入れて煮、ソースを作る。
- ③ 米粉とかたくり粉を混ぜ合わせる。
- ④ 汁気をきった①に③をつけて180℃の油で揚げる。
- ⑤ ②のソースを加熱し④を加え、ソースをからませる。

～ できあがり ～

来月は…「大豆とツナのドライカレー」と
「春巻」のレシピをお届けします。

