

きょう

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～4月の献立より～



「バッファローチキン」

アメリカ・ニューヨーク州バッファロー発祥の料理です。新献立として登場します。給食では、辛みを抑えて食べやすく仕上げています。トマトケチャップの甘さと米酢のさっぱりした風味がよく、ごはんにもよく合う一品です。ぜひ、ご家庭でも試してみてください。



〈材料 4人分〉

鶏肉	240g
料理酒	4g(小さじ1弱)
こしょう	少々
ガーリックパウダー	少々
オールスパイス	少々
米粉	12g(大さじ1と1/3)
片くり粉	28g(大さじ3)
油(揚げ用)	適量
さとう	2.8g(小さじ1弱)
一味唐辛子	少々
トマトケチャップ	24g(大さじ1と1/3)
ウスターソース	10g(大さじ1/2強)
米酢	6g(小さじ1強)

〈作り方〉

- ①米粉と片くり粉を混ぜ合わせる。
- ②鶏肉は料理酒・こしょう・ガーリックパウダー・オールスパイスを合わせた調味料と混ぜ合わせる。
- ③②に①をつけて適温の油で揚げる。
- ④さとう・一味唐辛子を混ぜ、トマトケチャップ・ウスターソース・米酢・定量の水(小さじ2)を混ぜ合わせる。
- ⑤④をフライパンに入れて加熱し、③を加え、加熱しながらソースをからませて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「たっぷり野菜のビーフン」と
「にんじんシリシリー」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。