和(なごみ)だより

給食のレシピを届けます！

～11 月の献立より～



「鶏肉のみぞれ煮」

大根おろしを使った料理にみぞれ和えやみぞれ鍋など「みぞれ」が付く料理があります。

給食では、下味をつけた鶏肉を揚げ、大根おろしを使った「みぞれだれ」と合わせます。みぞれだれが鶏肉にからみ、ごはんが進む一品です。大根がおいしくなる時期にもぴったりです。ぜひ、ご家庭でもお作りください。



〈材料　4人分〉

鶏肉	240g
しょうが	1 かけ
料理酒	4g(小さじ 1 弱)
うすくちしょうゆ	4g(小さじ 2/3)
米粉	20g(大さじ 2 と小さじ 2/3)
片くり粉	20g(大さじ 2 強)
油(揚げ用)	適量
だいこんおろし	80g
さとう	2.4g(小さじ 2/3 強)
うすくちしょうゆ	6.4g(小さじ 1 強)

＜作り方＞

①しょうがはみじん切りにする。

②片くり粉・米粉を混ぜ合わせる。

③鶏肉は①・料理酒・しょうゆと混ぜ合わせる。

④③に②をつけて、180℃の油で揚げる。

⑤定量の水(80cc)・しょうゆ・さとうとだいこんおろしを合わせて煮、みぞれだれを作る。

⑥⑤のみぞれだれに④を入れて加熱しながらからませ、仕上げる。

～できあがり～

来月は…「だいこんとおあげのたいたん」と
「チキンアドボ」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。