

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！
～7月の献立より～



「鶏肉のさっぱり煮」

鶏肉のさっぱり煮は、鶏もも肉とうずら卵を
みりんやしょうゆ等で甘からく煮込んだ献立で
す。お酢を使うことでさっぱりとしたあじわいに
仕上げています。

また、にんにく、しょうがの2種類の香味野
菜を使うことにより、食欲をかきたてる効果も
あるといわれているので、暑い夏にはぴったりの
献立です。

ご家庭でもぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

鶏肉(もも)	200g
うずら卵(水煮)	12個
しょうが	少々
にんにく	少々
さとう	大さじ1弱
みりん	小さじ1/3
料理酒	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	大さじ1弱
米酢	大さじ1強
水	20cc

〈作り方〉

- ① にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ② さとう、みりん、料理酒、しょうゆ、酢、水を合わせて煮立て、①を入れる。
- ③ ②に肉を入れて煮、肉の色が変われば、弱火であくをとる。
- ④ ③にうずら卵を加え、煮汁がなくなるまで煮る。

～できあがり～

来月は…「さばのカレーあげ」と
「豚汁」のレシピをお届けします。

