

【鶏肉の甘辛煮】



甘辛煮という名前ですが、煮物ではなく、揚げた鶏肉に、甘辛いタレをからめたものです。
子ども達に人気の献立です。

【材料（中学校の分量で4人分）】

鶏肉（もも・むね）	240g…一口大に切る	} しょうが汁、酒をふりかける
しょうが汁	小さじ1/2	
清酒	小さじ1	
でんぷん	大さじ4弱	
あげ油	適量	
A {	こいくちしょうゆ	小さじ2弱
	上白糖	大さじ1強
	みりん	小さじ1/2



【作り方】

- 鶏肉にでんぷんをつけて、170～180℃の油で揚げる。
（給食では150～160℃で揚げています）
- Aをひと煮立ちさせ、（1）の鶏肉にかけ、からめる。

♡ ここがポイント！

- 給食では、もも肉とむね肉の両方を使用しています。
- 鶏肉以外に角切りの魚で代用することもできます。給食では、まぐろやぶりを使っています。

～アレンジレシピ～

素揚げしたじゃがいもやにんじんを合わせると、食べ応えがあり、彩りよく仕上がります。
給食では、じゃがいもは角切り、にんじんは厚めのいちょう切りにしています。
野菜の分量はお好みで入れてください。給食の「まぐろの甘辛煮」では、じゃがいも220g、
にんじん120gと合わせて作っています。
調味料は、様子を見て調節してください。