

おいしい学校給食 ~人気メニューのご紹介~

鶏肉とかぼちゃの香味和え

材料(4人分)

A	皮なし鶏ムネ肉	200g
	酒	大さじ2
	塩	小さじ1/2
片栗粉		適量
かぼちゃ		200g
揚げ油		適量

B	ゆず果汁	大さじ1
	酢	大さじ1
	薄口醤油	大さじ1/2
	さとう	大さじ1
	みりん	小さじ1
	白いりごま	小さじ1
	水	1カップ
	片栗粉	小さじ1

作り方

1. 鶏肉とかぼちゃは2cm角に切っておく
2. かぼちゃは素揚げする。
3. Aは下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。
4. 鍋に水を入れ火にかけてBの材料を加える。
水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、あんを作る。
5. 4のあんに2と3を加え混ぜ合わせる。
(ゆずがないときはレモン果汁でも可)

