

給食レシピコンクール受賞料理

主菜

富(とめ)のさつまいもと 鶏肉の甘酢あえ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：140kcal
- ・たんぱく質：7.0g
- ・カルシウム：17mg
- ・鉄：0.5mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
鶏もも肉 (皮なし)	120g		2 cm角切り
下味調味料	しょうが	1g	チューブなら 1 cm強 すりおろし
	にんにく	2g	チューブなら 2.5 cm すりおろし
	しょうゆ	5.2g	小さじ 1 弱
	こしょう	少々	
片栗粉	24g	大さじ 3 弱	
揚げ油	適量		
サラダ油	1.6g	小さじ 1/2 弱	
さつまいも	80g	1/5~1/4 本	いちょう切り 1 cm (皮は汚いところを削ぐ程度で OK)
たけのこ(水煮)	30g		短冊切り
ピーマン	15g	1/2 個	色紙切り
赤ピーマン	15g	1/2 個	色紙切り
A	酒	11.6g	小さじ 2 強
	黒砂糖	4.8g	小さじ 1 強
	しょうゆ	14g	小さじ 2 強
	みりん	14g	小さじ 2 強
	酢	11.6g	小さじ 2 強
	水	40g	大さじ 2 と 1/2 強

袋に調味料と鶏肉を入れ、袋の上から揉み込むことで、手を汚さずにすみ、ボウル等を洗う手間も省けます。

- ① 下味調味料をすべて混ぜ合わせ、鶏肉に揉み込み 20 分以上置く。◎前日から用意しておいても OK。
- ② ① (鶏肉) に片栗粉をまぶし、油で揚げる (180℃・6分)。
◎ここで野菜も揚げておくと、よりおいしく仕上がります
(1) さつまいもを素揚げする (160℃・3分)
(2) たけのこ・ピーマン・赤ピーマンに片栗粉をまぶし、サッと揚げる (170℃・1分程度)
- ③ フライパンに油をひき、さつまいもを炒める。
◎②で野菜を揚けている場合は、Aを加熱し、② (揚げた鶏肉・野菜) を絡めて完成
- ④ さつまいもにある程度火が通ったら、たけのこ・ピーマン・赤ピーマンを加えて炒める。
◎さつまいもに火が通りにくい場合は、少量の水または湯を加えると、火が通りやすくなります
- ⑤ Aを加えて味を調べたら、② (鶏肉) を加え、全体に味がなじんだら完成!



給食レシピコンクールで「ワクワクする味付けで賞」に選ばれた料理です。甘酸っぱいたレ・鶏肉・さつまいもの相性が抜群です。給食では、鶏肉のみを揚げましたが、ぜひご家庭では野菜も揚げてみてください。一度揚げることで、たれとの味なじみも良くなり、おすすめです。

