



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



烏飼ナスくん

鶏肉の和風あんかけ



セッピー

令和2年4月20日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

| | | | |
|--------|--------|--------|-------|
| 鶏もも皮つき | 50 g | 青ねぎ | 2 g |
| 塩 | 0.1 g | 薄口しょうゆ | 2.5 g |
| こしょう | 0.01 g | みりん | 1.5 g |
| 片栗粉 | 8 g | 砂糖 | 0.2 g |
| サラダ油 | 適量 | 片栗粉 | 1 g |
| 人参 | 5 g | 削り節 | 0.4 g |
| 玉ねぎ | 10 g | | |

〔作り方〕

- 人参…干切り
- 玉ねぎ…薄切り
- 青ねぎ…小口切り
- 削り節…15ccのだし汁をとる



- ①鶏肉は15gほどの大きさに切り、塩こしょうをし、片栗粉をまぶして油で揚げる
- ②だし汁で人参・玉ねぎを煮、青ねぎを入れ調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ③①をお皿に盛り、上から②をかける

