

# 2・3月の誕生会レシピの紹介！

## ★ご飯、鶏肉の揚げ煮、 野菜のツナごま和え、みそ汁、苺ヨーグルト

◎今回は【 鶏肉の揚げ煮 】のレシピを紹介します。

鶏もも肉に下味をつけて片栗粉をまぶしてから揚げて、甘めのたれに絡めます。

ご飯のおかずにはピッタリです。是非ご家庭でも作ってみて下さい。

ご家庭での感想お待ちしております。



### 【 鶏肉の揚げ煮 】

#### 《 材料4人分 》

鶏もも肉 600g (鶏もも肉2枚が約600gです。)  
→下味 生姜 1片、塩・こしょう 少々、しょう油 小さじ1、酒 大さじ1  
片栗粉 適宜、揚げ油 適宜  
A { 水 1/4cup、しょう油 大さじ1、砂糖 大さじ1、みりん 大さじ1  
水溶き片栗粉 適宜

#### 《 作り方 》

- ①鶏もも肉はひと口大に切って下味をつける。
- ②片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ③Aの調味料を火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④③のたれに揚げた鶏肉を絡めて出来上がりです。



☆給食では切干大根がよく出ます。切干大根は長期保存も出来ますし、煮物だけでなくサッパリとしたサラダでも美味しくいただけます。献立の一品にいかがでしょうか。

### 【 切干大根のナムル 】

#### 《 材料 》

切干大根 25g、きゅうり 1.5本、にんじん1/3本、ハム 3枚～4枚  
ごま油大さじ1、砂糖小さじ1/2、しょう油小さじ1/2、塩・こしょう少々、いりごま大さじ1

#### 《 作り方 》

- ①たっぷりの水に切干大根を入れ、ほぐしながらよくもみ洗いし、手で水気をしぼり、もう一度かぶるくらいの水で15分くらい浸して戻します。  
水気を切って食べやすい長さに切って、塩ゆでして冷ましておきます。
- ②きゅうりは千切りにして軽く塩をふっておきます。ハムは細切りにします。
- ③にんじんも千切りにして塩ゆでした冷ましておきます。
- ④切干大根、水気を切ったきゅうり、にんじん、ハムに調味料を和えて出来上がりです。

