

おうちで作ろう

# みんなの 学校給食レシピ

## 里芋と 鶏肉の揚げ煮

今日の  
レシピ



献立名

### そお good 給食

- 芋まのごはん
- 牛乳
- 里芋と鶏肉の揚げ煮
- 芋ま good みそ汁
- ゆずゼリー



### 材料 (5人分)

|        |       |
|--------|-------|
| 鶏肉     | 200 g |
| 里芋     | 200 g |
| 料理酒    | 小さじ1  |
| 片栗粉    | 適量    |
| 揚げ油    | 適量    |
| さやいんげん | 25 g  |
| 塩      | 適量    |
| ごま     | 大さじ1  |

### 【たれ】

|         |       |
|---------|-------|
| 濃口しょうゆ  | 大さじ1  |
| みりん     | 小さじ1弱 |
| 料理酒     | 小さじ1弱 |
| 中ざら糖    | 大さじ1  |
| おろししょうが | 少量    |
| 水       | 小さじ1  |

### 作り方

- 1 鶏肉は一口大にカットし、料理酒をふりかけておく。里芋は1.5センチ角にカットする。
- 2 ①の鶏肉・里芋それぞれに片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- 3 さやいんげんは塩ゆでして2センチの長さにカットしておく。
- 4 たれの材料を中火にかけ、よく混ぜながら加熱する。中ざら糖が溶けたら火を止める。
- 5 揚げた里芋・鶏肉、塩ゆでしたさやいんげんに④のたれをからめ、ごまをふってでき上がり。

## 曾於市財部学校給食センター

曾於市の食を子ども達に伝え、食に対する理解や郷土を愛する心を育んでもらいたいという願いから、毎月19日に曾於市の旬の食材を活用した「そお good 給食」を提供しています。紹介した献立は、令和5年10月に実施したものです。財部町産の里芋を使った「里芋と鶏肉の揚げ煮」は、ごはんがすすむ一品です。ぜひお試しください。

