

【学校給食レシピ紹介】

2017年11月掲載

レシピ名	若どりと根菜の甘酢あえ
エネルギー(1人分)	213 kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>若どり……………140g</p> <p>酒……………小さじ1</p> <p>塩……………少々</p> <p>こしょう……………少々</p> <p>片栗粉……………適量</p> <p>さつまいも……………100g</p> <p>揚げ油……………適量</p> <p>れんこん……………100g</p> <p>青大豆(冷凍)……………20g</p> <p>トマトケチャップ……………小さじ2</p> <p>上白糖……………小さじ4</p> <p>酢……………小さじ2</p> <p>濃口しょうゆ……………小さじ2</p>
作り方	<p>① 若どりは一口大に切り、酒、塩、こしょうで下味を付ける。</p> <p>② さつまいも、れんこんは乱切りにする。</p> <p>③ 160℃の油で、さつまいもを素揚げする。</p> <p>④ ①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。</p> <p>⑤ れんこん、青大豆はボイルする。</p> <p>⑥ 調味料を合わせて加熱し、たれを作る。</p> <p>⑦ ③④⑤を混ぜ合わせ、たれをからめる。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>普段とりにくい根菜をたっぷり使用した、食べごたえのある一品です。</p> <p>根菜が苦手な子どもにも好評です。</p> <p>学校給食では青大豆を使用していますが手に入らない場合は、枝豆でも代用できます。</p> <p>また、れんこんはボイルしていますが、素揚げしてもおいしくできます。</p>

