

給食レシピ  
紹介

## 鶏肉と根菜の甘辛揚げ

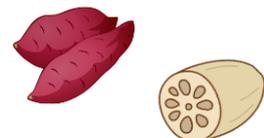
### 【材料（3～4人分）】

### 【切り方・下準備】

A)	鶏肉もも小間	200g	→ひと口大にカット。
	料理酒	小さじ2	→切った鶏肉に振りかけておく。
	片栗粉	大さじ1～2	
	さつまいも	120g	→皮付きで小さく乱切り。
	れんこん	120g	→皮をむいて小さく乱切り。
	揚げ油		
B)	砂糖	大さじ1	B)はすべて合わせておく。
	みりん	大さじ1	
	こいくちしょうゆ	大さじ1	
	水	大さじ2	
	白いりごま	大さじ1	→擦る。（すりごまでもOK）

### 【作り方】

- ① 切ったさつまいも、れんこんは素揚げする。
- ② A) の鶏肉は片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ B) をフライパンに入れ火をつけ（弱火）、ふつふつと沸いたらすぐに火を止める。
- ④ ③に①と②を入れ、たれを絡めたらごまを振りいれる。



### 【アレンジメニュー】

- ・さつまいも、れんこんだけでなく、ごぼうやかぼちゃ、にんじんもよく合います。
- ・たれにカレー粉を少し混ぜたり、ケチャップを加えても違った味わいになりますよ！

