



機械で切ったニンジン

包丁で切ったニンジン



学校給食フェアの様子





レシピ本表紙

## 鶏肉のネギソースがらめ



ネギソースは蒸し鶏、冷奴などいろいろな料理にもアレンジができます。

<4人分>

鶏もも肉 ..... 200g  
 酒 ..... 小さじ1  
 塩・こしょう ..... 少々  
 片栗粉 ..... 小さじ3  
 揚げ油 ..... 適量  
 【調味料A (ネギソース)】  
 ネギ ..... 2本  
 しょうが ..... 少々  
 醤油・砂糖・みりん・酒 ..... 各小さじ1

いつもの蒸し揚げが  
あっさりとおかわりできる

### つくり方



①鶏もも肉は一口大に切る。小さい子どもさんには、小さめにしても良い。



②酒・塩・こしょうで下味をつけ、肉同士がくっつかないようにまんべんなく片栗粉をまぶす。



③180度の油でカラッとさせるまで揚げる。肉を入れた時は、蓋しをたてておいて、だんだん泡が少なくなり、静かになってきたら火が通った合図。



④Aの調味料を入れ、弱火でソースを作る。まわりが焦げ付かないように火加減に気を付ける。ネギを最後に入れる。



⑤揚げ上がった鶏肉とソースをからめて出来上がり。盛り付けはコーストで作り直し。

### 栄養メモ

蒸し揚げを作る時に、鶏肉を空につけると焦りかかります。またパイナップルやバナナなどの果物にはたんぱく質分解酵素という成分が含まれているので、一緒に煮たり炒めたりすることで肉を柔らかくする効果があります。ぜひ試してみてください。

## 鶏から揚げのレモン煮



みんな大好き【鶏のから揚げ】のアレンジレシピです。作り方を紹介します。

<4人分>

鶏もも肉 (一口大) ..... 240g  
 酒 ..... 大さじ1  
 塩・こしょう ..... 少々  
 片栗粉 ..... 適量  
 揚げ油 ..... 適量  
 【調味料A (タレ)】  
 レモン汁 (果汁でも可) ..... 大さじ2  
 醤油・砂糖・みりん・酒 ..... 各小さじ2  
 パセリ ..... 適量

### つくり方



①レモンを絞っておく。パセリを刻んでおく。※レモンは重さがあればなお良い。



②鶏肉に、酒・塩・こしょうを入れ下味をつける。 ※30分ほどおく。



③片栗粉をまぶし、肉同士がくっつかないようにする。



④180度の油でカラッと揚げる。



⑤中心温度を確認する。学校では85℃以上で1分半揚げる。



⑥Aの調味料でタレを作る。弱火にし焦げ付きに注意。学校では温度も確認する。



⑦パセリを加える。こまめに混ぜ合わせる時に加えても可。



⑧タレと混ぜ合わせる。



⑨鶏から揚げのレモン煮の出来上がり。レモン汁が多いと、よきさっぱり。



※必ず風味のアレンジも試してください。