



きゅう しょく ~おうちでも味わおう~
給食レシピ

がつ にち すい
5月31日(水)
しょうがっこう きゅうしょく どうじょう
小学校の給食に登場!

てづく なんばん
手作りチキン南蛮

ざいりょう にんぷん
<材料> 4人分

とりにく…まい
鶏もも肉…1枚 (250g くらい)

しお…しょうしょう
塩こしょう…少々

おお
でんぷん…大さじ3

あ あぶら…てきりょう
揚げ油…適量

<なんばんタレ>

さとう…おお
砂糖…大さじ1

うすくちしょうゆ…おお
うすくちしょうゆ…大さじ2/3

す…こ
酢…小さじ2

みず…おお
水…大さじ3

<タルタルソース>

たまご
ゆで卵…2個

たま
玉ねぎ…1/4

おお
マヨネーズ…大さじ4

す おお
酢…大さじ1/2

しお…しょうしょう
塩こしょう…少々

ちやわんはんぷん
茶碗半分 くらいの
量が作れます。



タルタルソース

つく かた
<作り方>

とりにく…とうぶん くちだい き
鶏もも肉…8等分 くらいの 1口大に切る

① 鶏もも肉に塩こしょうで下味をつけ、30分ほど置いておく。

② ①にでんぷんをひとつずつまぶし、余分な粉をはたいて 170℃の油で約5分揚げ、油をきる。

③ なんばんタレと、タルタルソースをかけたら出来上がり!

<なんばんタレ>

(1) 水と砂糖、しょうゆを鍋に入れ、弱火であたためる。

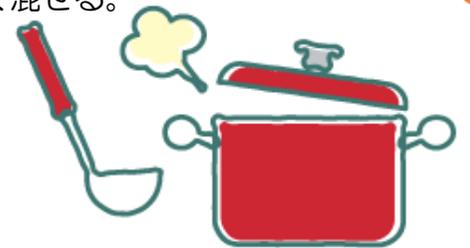
(2) 砂糖がとけたら粗熱をとり、お酢をくわえる。

<タルタルソース>

(1) ゆで卵をみじん切りにする。

(2) 玉ねぎをみじん切りし、水にさらしたあとしっかりと水気を切る。

(3) ボウルに (1) (2) と A の調味料を入れよく混ぜる。



A