

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★鶏肉のおろし和え★



〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
じとっこ	角切り	55 g	220 g
でんぷん		6 g	大さじ 2
なす	さいの目	8 g	1/4 本
揚げ油			適量
大根	おろし	22 g	90 g
さとう		1.6 g	小さじ 2
淡口しょうゆ		4.2 g	大さじ 1
みりん		2 g	大さじ 1/2
青豆		5 g	20 g

宮崎県から提供された「じとっこ」を使った揚げ物です。宮崎のじとっこは、お汁に入れると身が柔らかく、うまみがあっておいしいと子ども達に人気があります。今回は、衣をつけて油で揚げてみました。どんな食感や味になっているのかは食べてからの楽しみです。

※じとっこでなく鶏肉で良いです。

- ① 鶏肉にでんぷんをつけ揚げる。なすは素揚げする。
- ② 調味料、大根おろし、青豆を火にかけて合わせだれを作る。
- ③ ①と②をからめて仕上げる。