

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★鶏肉のへべソースかけ★



完熟したゴールドへべすを丸ごとミキサーにかけピューレにしました。へべすのさわやかな香りが教室中に広がります。小学1年生は「へべすが入ってるのわかる!!ちょっとすっぱい、でもおいしい」とパクパク食べてくれました。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
鶏もも肉		50 g	200 g
酒	} 下味	1.25 g	小さじ 1
塩		0.2 g	少々
こしょう		0.04 g	少々
りんご		すりおろす	3 g
りんごピューレ		3.5 g	大さじ 1
濃口しょうゆ		5 g	大さじ 1強
さとう		2 g	大さじ 1
酒		1 g	小さじ 1
みりん		1 g	小さじ 1
ゴールドへべす	すりおろす	1.4 g	小さじ 1
酢		0.8 g	小さじ 1
でんぷん		0.25 g	小さじ 1/2
水		2 g	小さじ 2
ブロッコリー		30 g	120 g

〈作り方〉

- ① 鶏肉に酒・塩・こしょうをふる。
- ② 調味料を煮立たせ、りんごを加えて火が通ったらゴールドへべすを加える。
- ③ 最後にでんぷんでとろみをつける。
- ④ ブロッコリーは湯がいて冷まし添える。
- ⑤ へべソースを肉とブロッコリーにかける。

※りんごピューレがない場合はすりおろしたりんごでかまいません。

※とろみをつけるかはお好みでどうぞ。