

3月のおすすめメニュー(小学校実施なし・中学校17日) ☆三

- ・牛乳 ・わかめご飯
- ・なすと鶏肉の黒酢炒め
- ・春雨サラダ
- ・野菜たっぷり味噌汁
- ・りんごゼリー

この日の献立は、11月に行われた高校生による給食コンテストの入賞献立で、田方農業高校の生徒が考えた「色とりどり給食」です。

黒酢炒めは甘めの味つけにしてご飯に合うような工夫がされています。



「なすと鶏肉の黒酢炒め」 (4人分)

【材料】

鶏胸肉(2cm角)	200g
片栗粉	24g
揚げ油	適量
なす	120g
炒め油	12g
黒酢	20g
しょうゆ	20g
★ みりん	20g
砂糖	12g
片栗粉	5g

レシピを紹介！

(作り方)

- ① なすは厚いちょう切りにする。
- ② 鶏肉に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ③ なすを炒め、★の調味料を加え、煮る。
- ④ ③に②を加え、和える。
- ⑤ タレがゆるいようなら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

なすは煮すぎないように
すると、形が残りきれいに
仕上がります！

