

9月のおすすめメニュー(小学校15日・中学校2日) ☆三

- ・牛乳 ・じゃこゆかりごはん
- ・大室山山焼き鶏南蛮漬け
- ・伊東野菜スープ
- ・みかんゼリー

特徴のある名前の「大室山山焼き鶏南蛮漬け」は野菜レシピコンテスト 2014 で学校給食賞を受賞した献立です。カラフルな色合いで見目良く、野菜たっぷりて給食でも好評です。



「大室山山焼き鶏南蛮漬け」 (4人分)

レシピを紹介!

【材料】

鶏むね肉皮つき 160g

A
しょうゆ 4g
酒 4g
みりん 4g

しょうが 4g

片栗粉 20g

揚げ油 適量

人参 40g

玉ねぎ 120g

ピーマン 20g

赤ピーマン 20g

黄ピーマン 20g

B
しょうゆ 16g
砂糖 4g
みりん 8g
酢 8g
一味唐辛子 少々

(作り方)

- ① 鶏肉を2cm角に切り、すりおろしたしょうが、Aの調味料で下味をつけておく。
- ② 人参、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンは千切りにする。
- ③ ①に片栗粉をつけて160～170℃の油で揚げる。
- ④ 野菜をBの調味料で煮る。
- ⑤ 揚げた肉に④の野菜を大室山のように小高く盛り付けて完成。

野菜を調味料で煮込みすぎないようになると、色よく仕上げるすることができます。

