

11月のおすすめメニュー(小学校28日・中学校21日) ☆三

- ・牛乳 ・食パン
- ・鶏肉と野菜のピーナッツ和え
- ・海藻サラダ
- ・ヨーグルト

今月は鶏肉と野菜のピーナッツ和えを紹介します。角切りの鶏肉とじゃが芋を使っているので、食べ応えがあります。ぜひ作ってみてください。



「鶏肉と野菜のピーナッツ和え」 (4人分)

レシピを紹介!

【材料】

鶏むね肉(2cm角)	120g
しょうが	4g
しょうゆ	6g
片栗粉	24g
じゃが芋	200g
ちくわ	60g
人参	40g
たけのこ	40g
いんげん	40g
ピーナッツ	20g
揚げ油	適量
A { しょうゆ	20g
砂糖	24g

(作り方)

- ① しょうがのしぼり汁をしょうゆ 6gと混ぜ合わせておく。
- ② 鶏肉に①で下味をつける。
- ③ じゃが芋は厚めのいちょう切り、人参、たけのこはいちょう切り、ちくわは輪切り、いんげんは3cm幅に切る。
- ④ ちくわといんげんは茹でておく。
- ⑤ ピーナッツを炒しておく。
- ⑥ ②の鶏肉に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ⑦ じゃが芋は素揚げする。
- ⑧ 鍋に人参、たけのこ、ひたる位の水、Aの調味料を入れ、煮る。
- ⑨ ⑧に④～⑦の食材を入れ、和えて完成。

給食ではパンと提供
しましたが、ご飯とも合
います!

