

たけのこと鶏肉のチリソース煮

<材料4人分>

鶏肉むね肉	120g	A	トマトケチャップ	30g	
酒	小さじ1		食酢	1g	
かたくり粉	適量		豆板醤	0.15g	
揚げ油	適量		砂糖	5g	
にんにく・しょうが各	1g		中華スープの素	2g	
白ねぎ	12g		チキンコンソメ	1g	
たまねぎ	120g		水	15cc	
ゆでたけのこ	60g		B	かたくり粉	1g
チンゲンサイ	40g			水	10cc
油	小さじ1				

<作り方>

- ① 鶏肉は1.5cm角に切り、酒をふりかけておく。かたくり粉をまぶし、170℃に加熱しておいた油で揚げ、中まで火を通す。
- ② にんにく、しょうが、白ねぎはみじん切りにしておく。たまねぎは一口大、たけのこは3mm幅のいちょう切り、チンゲンサイは2cm幅に切っておく。
- ③ フライパンを熱し、油を入れ、にんにく、しょうが、白ねぎを炒める。たまねぎ、たけのこを入れて火が通ったらチンゲンサイを入れて炒める。
- ④ ③に合わせておいたAを入れて軽く混ぜ、水溶きかたくり粉Bを入れる。①のとり肉を入れ、混ぜ合わせて出来上がり



<ポイント>

- ★仕上げはチリソースの味付けになるので、とり肉の下味は酒だけで塩は使っていません。また、豆板醤の分量や使用は調整してください。
- ★給食では、にんにく・しょうがなどの香味野菜を使って風味を出すことで塩味の調味料をひかえる工夫をしています。
- ★材料の野菜には、にんじん、アスパラガス、スナップえんどうなどもおすすめです。