

# ★とりにくとさつまいもの黒酢あんくろず

## ◆材料 (4人分)

- ・とりにく : 200g
- ・酒、しょうゆ、にんにく : 少々
- ・さつまいも : 100g
- ・かたくり粉 : 適量
- ・揚げ油 : 適量
- ・黒酢 : 小さじ 1・1/2
- ・砂糖 : 大さじ 1・1/2
- ・うすくちしょうゆ : 小さじ 1
- ・水 : 大さじ 2
- ・かたくり粉 : 少々



## ◆給食の献立例

- 野菜あんかけうどん
- 牛乳
- とりにくとさつまいもの黒酢あん
- かき

A

## ◆作り方

- ①とりにくに、酒、しょうゆ、すりおろしたにんにくで下味をつける。
  - ②さつまいもは厚めのいちよう切りまたは太めの短冊切りする。
  - ③①と②にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
  - ④Aをフライパンに入れて、かき混ぜながら加熱し、③を入れてからめる。
- \* 黒酢のかわりに穀物酢や米酢でもOK！

\*この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター