

★^{にく}とり肉とさつまいものレモンあん

◆^{ざいりょう}材料（4人分）^{ぶん}

- | | | |
|------------------------|---------------------------|-----|
| ・とりむね肉 ^{にく} | : 200 g | |
| ・酒 ^{さけ} | : 小さじ 1 | } A |
| ・しょうゆ | : 小さじ 1/3 | |
| ・にんにく | : ひとかけ | |
| ・さつまいも | : 100 g | |
| ・かたくり粉 ^こ | : 適量 ^{てきりょう} | } B |
| ・揚げ油 ^{あぶら} | : 適量 ^{てきりょう} | |
| ・レモン果汁 ^{かじゅう} | : 小さじ 2 | |
| ・砂糖 ^{さとう} | : 大さじ 1・2/3 ^{おお} | |
| ・うすくちしょうゆ | : 小さじ 1 ^こ | |
| ・水 ^{みず} | : 大さじ 1・2/3 ^{おお} | |
| ・かたくり粉 ^こ | : 1 g | |



◆^{きゅうりょく}給食の献立例^{こんだてれい}

ツナとコーンのピラフ
牛乳^{ぎゅうにゅう}
とり肉とさつまいものレモンあん^{にく}
ミネストローネ
型抜きチーズ^{かたぬ}

◆^{つく}作り方^{かた}

- ①とり肉に、Aの調味料^{ちようみりょう}で下味^{したあじ}をつける。
- ②さつまいもはいちょう^ぎ切りに切る。
- ③①と②にかたくり粉^こをつけて、油^{あぶら}で揚げる。
- ④レモン果汁^{かじゅう}、砂糖^{さとう}、うすくちしょうゆ、水^{みず}を混ぜ合わせて加熱^まし、砂糖^あが溶けたら水溶き^{みずと}かたくり粉^こを加えてとろみ^{くわ}をつける。
- ⑤③に④のたれをかけてできあがり。

*この分量^{ぶんりょう}は大量調理^{たいりょうちようり}の場合^{ばあい}のものです。
ご家庭^{かてい}では調整^{ちようせい}をお願いします。

高島市内学校給食センター