



# 鶏肉の甘だれがけ



阿見町給食センターの人気メニューです♪

甘だれが、食欲をそそる味付けです。給食では切り身肉を使用していますが、家庭では、30g くらいにカットされている「唐揚げ用」の肉を使用してもおいしく作れます。



<栄養価(1人当たり)> エネルギー 221kcal たんぱく質 12.9g 脂質 12.3g 食塩相当量 1.0g

## 【材料 4人分】

A	鶏手羽切り身肉 (70g)	4切
	酒	大さじ1
	塩	一つまみ
	こしょう	適量
	片栗粉	大さじ4
	〈タレ〉	
	砂糖	大さじ3
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	和風だし	小さじ1/5
水	大さじ1	
片栗粉	小さじ1/2	
水	小さじ1/2	

## 【作り方】

- ① 鶏肉は酒、塩、こしょうをふり、下味をつけておく。
- ② 鶏肉に片栗粉をまぶし、油できつね色になるまで揚げる。
- ③ 鍋に、Aの調味料を入れ火にかける。砂糖が溶けたら水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ④ 肉を皿に盛りつけ、タレをかけてできあがり！



☆献立例☆

- ・ごはん・牛乳・鶏肉の甘だれがけ・かみかみサラダ
- ・ワンタンスープ

阿見町立学校給食センター

