

【朝日中学校 1 年 高木 彩結さん考案】



鶏むね肉の甘酢ねぎ



＜メニューのポイント＞

（高木さんより）

鶏肉によく火が通るように、フライパンにふたをして熱しました。ねぎとの相性がいいので、ねぎを少し多めに入れました。鶏肉のうまみと水分をのがさないために、片栗粉でコーティングをしました。

【材料 4 人分】

鶏むね肉	600 g
長ねぎ	2 本
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	大さじ 4
片栗粉	適量
酒	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
酢	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 4

A

【作り方】

- ① 鶏肉はそぐように一口大に切り、塩、こしょうをふって片栗粉をうすくまぶす。
- ② 長ねぎは、粗くみじん切りにする。
- ③ ボウルにAの調味料を入れて混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、鶏肉を入れて、中火で肉に火が通るまで炒める。
ねぎと、Aの調味料を入れて煮からめる。

給食では、大量調理の都合上、
1 人 1 枚の切り身を使いました



～食べた小・中学生からの感想～

・鶏肉がやわらかくて、味もしっ
かりついていておいしかったです。
・大好きなメニューだったので、
みんな大喜びでした！



提供した給食
＜小学校 3 月 9 日、
中学校 3 月 12 日＞

阿見町立学校給食センター

