



すずらん保育園

おかず

鶏肉と南瓜のあげがらめ(1人分)

* 材料名

鶏もも肉	30g(15g×2)
酒	0.5g
薄口しょうゆ	2g
片栗粉	4g
かぼちゃ	40g
揚げ油	適量
すりごま	2g
三温糖	2g
みりん	1g
濃口しょうゆ	2g
水	2g

* 作り方

1. 鶏肉に酒、しょうゆをまぶし、よく混ぜ下味をつける。
2. かぼちゃを食べやすい大きさに細かく切り、素揚げしておく。
3. 1の鶏肉に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
4. かぼちゃと鶏肉をボウルに入れ、Aの煮切ったタレとすりごまを加えてよく混ぜ合わせて出来上がり。

【先生方のコメント】

かぼちゃは揚げることで崩れずカリっとした食感になります。鶏肉を豚肉に変えても美味しいです。甘くて、食べやすい大きさのためか「美味しい」と言っておかわりする子、完食する子が多かったです。

