



サツマイモと鶏肉の 甘辛揚げ煮

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された
給食メニューをアレンジし、
家族みんなで食べてみませんか。



1人分
約 **216** kcal

【材料】(4人分)

鶏もも肉…160g	サツマイモ…120g	<タレ>
<下味>	ニンジン…60g	砂糖…大さじ2
塩…少々	カシューナッツ…8粒 (食塩不使用)	しょうゆ…大さじ1
コショウ…少々	パセリ…適宜	水…大さじ1 $\frac{2}{3}$
酒…小さじ1	片栗粉…大さじ2 $\frac{1}{2}$	
	揚げ油…適量	

【作り方】

- ① 鶏肉を8等分にそぎ切りにして、下味をつける。
- ② サツマイモ、ニンジンを2～3mmの厚さで8枚の斜め切りにする。
- ③ カシューナッツを低温の油で揚げる。
- ④ ②のサツマイモ、ニンジンを180℃の油で揚げる。
- ⑤ ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ⑥ タレの材料を鍋に入れ、混ぜてから火をつけて沸かし、揚げた③、④、⑤をそれぞれタレとからめる。
- ⑦ 皿にサツマイモ、ニンジン、鶏肉、カシューナッツの順に盛りつけ、好みでみじん切りのパセリをふりかける。

👉 アレンジのポイント!

給食メニューでもおとなし

食材の切り方と盛り付けをおしゃれに変えて、おとなし料理風にしました。取り付けやすいのも魅力です。

タレを増量

家庭で少量で調理しても食材と絡みやすいよう、タレの量を1.5倍に。



アレンジのもとにした学校給食「鶏肉の揚げ煮」

坂出市で採れる三金時「金時イモ」「金時ニンジン」「金時ミカン」の中から、金時イモのメニューをアレンジしました。冬には、ニンジンも鮮やかな赤色の金時ニンジンに変えてみましょう。サツマイモの主成分はデンプンですが、各種ビタミンとミネラルに加え、セルロース、ペクチンなどの食物繊維も豊富に含まれます。

給食レシピ提供: 香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会