

学校給食のおすすめレシピ(令和2年度)

9月1日(火)の献立

白ご飯 ジャが芋のみそ汁
焼き鳥風煮 牛乳

中学校給食では
久しぶりに実施しました。
生徒に人気のメニューです。



焼き鳥風煮

少し甘めのやさしい味です。

《材料 4人分》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

鶏肉	280g	一口大に切る
だし汁(または水)	100cc	1/2カップ
A	砂糖	11g 大さじ1
	しょうゆ	17g 大さじ1
	酒	5g 小さじ1
竹輪	100g	小4本程度
白ねぎ(白い部分)	120g	2本分程度
B	砂糖	3g 小さじ1
	しょうゆ	3g 小さじ1/2
	みりん	2g 小さじ1/3
	でんぷん(片栗粉)	3g 小さじ1
	水	5g 小さじ1

《作り方》

- ① 竹輪と白ねぎは5ミリ厚さの斜め切りにしておく。
でんぷん(片栗粉)は分量の水で溶いておく。
- ② 鍋にだし汁(または水)とAの調味料を入れて中火にかけ砂糖が溶けたら鶏肉を入れてさっと混ぜ、煮る。
- ③ 鶏肉に火が通ったら白ねぎを加えて混ぜ、ふたをして蒸らしながら煮る。
- ④ 白ねぎに火が通ったら竹輪とBの調味料を入れて混ぜふたをして、さらに煮る。
- ⑤ 竹輪にも火が通ったら最後に水溶きでんぷんを加えひと混ぜし、とろみがついたら火を止める。

※ 仕上げに一味唐辛子や、いりごまなどを加えてもOKです。



給食では、鶏肉を煮るときの砂糖(A)は中双糖、最後に加える砂糖(B)は上白糖です。
中双糖でコクと色をつけ、上白糖は全体の味をまとめる目的で使い分けています。



中双糖

上白糖