

# 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 ジャガイモのみそ汁  
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