

鶏肉と大豆の煮物



学校給食では大豆を取り入れたメニューが多くあるので、その1つを紹介します。

鶏肉のうま味を大豆が吸収して、おいしく仕上がりますよ。

鶏肉は、手羽元など大きめのものを使うとより主菜感が出ます。



| 材料 | 使用量（4人分） |
|-----------|------------------|
| サラダ油 | 適量 |
| しょうが | 適量 |
| ねぎ | 1/3 本 |
| 鶏肉（2cm角切） | 200g |
| 砂糖 | 大さじ 1 |
| 調味酒 | 小さじ 2 |
| しょうゆ | 小さじ 2 |
| 水 | 適量 （大さじ 2 程度） |
| 水煮大豆 | 120g |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

<作り方>

- ①しょうがとねぎはみじん切り、鶏肉は2cmの角切りにする。
- ②鍋にサラダ油を弱火で熱し、しょうが、ねぎを加えて香りを出す。鶏肉を加えて炒める。
- ③Aと水煮大豆を加えて煮る。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875