



材料(4人分)

たまねぎ	200g
にんじん	80g
じゃがいも	280g
グリーンピース	20g
鶏肉角切もも	80g
しょうゆ(下味用)	6g(小さじ1)
しょうが(下味用)	4g
でん粉	12g(小さじ4)
小麦粉	8g(大さじ1弱)
むろ削り	4g
揚げ油	適量
中双	8g(大さじ1弱)
みりん	4g(小さじ1弱)
しょうゆ	16g(大さじ1弱)

→ 作り方

1. たまねぎは細切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは2cmくらいのさいの目切りにする。
2. グリーンピースは、さっと茹でておく。
3. 鶏肉はしょうゆ・しょうが汁で下味をつけ、10分～15分くらい漬け込む。
4. でん粉・小麦粉をあわせ、ふるったもので衣をつけ、余分な粉を払いながら揚げる。
5. むろ削り(だしパックを使用しても良いと思います)でだしをとる。(180ml程度)
6. [5]ににんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ、煮立ったら中双・みりん・しょうゆを入れる。
7. 野菜が煮えたら[2]のグリーンピース・[3]の鶏肉を入れて煮合える。

* コツ・ポイント *

- ※ 中双がなければ、上白糖でも代用できます。
- ※ 学校給食では、グリーンピースは冷凍のものを使用しております。