佐渡産食材を使った
学校給食レシピ紹介



今月は、相川学校給食センターから紹介します。１１月になり、食欲の秋です。秋刀魚や鮭などの魚を始め、きのこ類やいも類などたくさんの食べ物が旬を迎えます。その中から食物繊維やビタミンCが豊富なさつまいもを使った「鶏肉とさつまいもの揚げ煮」を紹介します。ぜひご家庭でも作ってみませんか。

鶏肉とさつまいもの揚げ煮



◆材料（4人分）　マークは佐渡産です。

・	鶏肉	…	１２０ｇ
・	水煮大豆	…	８０ｇ
・	かたくり粉	…	適量
	さつまいも	…	１００ｇ
・	揚げ油	…	適量
A	砂糖	…	小さじ1
A	料理酒	…	小さじ1
A	みりん	…	小さじ1
A	しょうゆ	…	小さじ2
A	水	…	大さじ1

◆作り方

① 鶏肉・さつまいもはひと口大に切り、水煮大豆の水気を切る。
② Aの調味料を混ぜておく。
③ 鶏肉と大豆はかたくり粉をまぶして揚げる。さつまいもは素揚げする。
④ 熱したフライパンにAの調味料を入れ煮立たせて、③の食材を加えて全体に絡めたらできあがり。

◆コツ・ポイント

・かたくり粉をまぶす時にビニール袋を使う、食材を揚げる時にフライパンを使って少量の油で揚げ焼きをすると後片付けなどが楽です。
・さつまいもを季節に合わせて他の食材に変えると一年中楽しめます。

佐渡市ホームページにて過去の学校給食レシピ・イチオシ食材だよりを公開しています。
検索には、左のQRコードを読み取ってご覧ください。