

給食レシビ



～ さつまいもと鶏肉の甘酢あえ ～



▼ 材料（4人分）

さつまいも 200g（いちょう切り）
鶏肉 150g（1.5cm角切り）
ピーマン 2個（1cm角切り）
砂糖 小さじ2・しょうゆ 大さじ1
酢 小さじ1½・水 大さじ2
片栗粉 大さじ2・揚げ油 適量

▼ 作り方

- ① ピーマンはゆでる。
- ② さつまいもは素揚げ、鶏肉は片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 調味料を鍋に入れ、煮溶かす。（電子レンジでも可）
- ④ ①、②を③のタレであえる。