

主菜		とり肉の揚げあえ																													
		料理の特徴 揚げたとり肉に、たまねぎが入った甘酸っぱいたれをからめました。ごはんとは相性の良い料理です。																													
エネルギー221kcal、食塩相当量 0.6g																															
材料（4人分）※中学生の量を基にしています。 <table><tr><td>揚げ油</td><td>適量</td></tr><tr><td>とり肉 （もも肉又はむね肉）</td><td>280 g</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>小さじ1/2強</td></tr><tr><td>酒</td><td>小さじ1と1/2弱</td></tr><tr><td>しょうが</td><td>少々</td></tr><tr><td>片栗粉</td><td>大さじ6弱</td></tr><tr><td>油</td><td>小さじ1/2</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>52 g（1/4個）</td></tr><tr><td>水</td><td>大さじ1</td></tr><tr><td>酒</td><td>小さじ2/3強</td></tr><tr><td>みりん</td><td>小さじ1</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>小さじ2強</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>小さじ2弱</td></tr><tr><td>酢</td><td>小さじ2と1/3</td></tr></table>		揚げ油	適量	とり肉 （もも肉又はむね肉）	280 g	しょうゆ	小さじ1/2強	酒	小さじ1と1/2弱	しょうが	少々	片栗粉	大さじ6弱	油	小さじ1/2	たまねぎ	52 g（1/4個）	水	大さじ1	酒	小さじ2/3強	みりん	小さじ1	砂糖	小さじ2強	しょうゆ	小さじ2弱	酢	小さじ2と1/3	作り方 - しょうがはすりおろし、たまねぎは粗みじんに切り、とり肉は一口大に切る。 - ポリ袋にとり肉、しょうゆ、酒、しょうがを入れ、よくもみこむ。 - 水・酒・みりん・砂糖・しょうゆ・酢を合わせておく。 - 小鍋に油を入れ、弱火でたまねぎを炒め、透き通ってきたら、3の合わせ調味料を入れ加熱し、たれを作る。 2に片栗粉を入れ、空気を入れるように袋の口を閉じ、袋を振ってまぶす。 - 鍋に揚げ油を入れ 170℃に加熱し、とり肉を揚げる。 - 揚げたとり肉に4のたれをからめる。	
揚げ油	適量																														
とり肉 （もも肉又はむね肉）	280 g																														
しょうゆ	小さじ1/2強																														
酒	小さじ1と1/2弱																														
しょうが	少々																														
片栗粉	大さじ6弱																														
油	小さじ1/2																														
たまねぎ	52 g（1/4個）																														
水	大さじ1																														
酒	小さじ2/3強																														
みりん	小さじ1																														
砂糖	小さじ2強																														
しょうゆ	小さじ2弱																														
酢	小さじ2と1/3																														
給食の献立（中学校） 		ごはん とり肉の揚げあえ 塩だれ野菜 ニュータンタンメン風春雨スープ 牛乳 ※とり肉の代わりに、めかじきやかつおなどの魚を使用してもおいしく作ることができます。																													
川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～ 学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。																															

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会