

酢どい



1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

鶏肉は一口大に切って、酒・醤油・生姜・にんにくで下味をつける。

干し椎茸はぬるま湯で戻し、1cm角に切る。

人参は薄切りにして1.5cm角、玉葱・筍・赤パプリカ・ピーマンは1.5cm角に切る。

じゃがいもは1cm角に切って素揚げしておく。

2. 人参・赤パプリカ・ピーマンをサッと茹でる。

調味液の材料を合わせて、とろみがつくまで火にかける。



3. フライパンにサラダ油(揚げ焼き用)を熱し、下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶして、肉に火が通るまで揚げ焼にする。



4. フライパンにサラダ油(炒め用)を熱し、玉葱・椎茸・筍・パイン・クラッシュ缶果肉を炒める。

火が通ったら、2の野菜・じゃがいもと3の鶏肉を入れて、調味液を絡め合わせる。



この料理は、都内の小学校給食メニューとして出されたものです。

		材 料	
1人分		市販のスライス缶の場合(4人分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	15g	パイン缶スライス	1と1/2枚
鶏もも肉	30g		120g
酒	2g		8g
醤油	1.6g		6.4g
生姜(チューブ)	0.1g		0.4g
にんにく(チューブ)	0.3g		1.2g
干し椎茸	0.5g		2g
人参	8g		32g
玉葱	25g		100g
筍	8g		32g
赤パプリカ	3g		12g
ピーマン	3g		12g
じゃがいも	40g		160g
サラダ油(揚げ油)	適宜		適宜
調味液			
醤油	5g		20g
砂糖	3g		小さじ4
ケチャップ	4g		16g
塩	0.3g		1.2g
酢	1.5g		6g
片栗粉	1g		4g
水	15ml		60ml
片栗粉	3g		小さじ4
サラダ油(揚げ焼き用)	適宜		適宜
サラダ油(炒め用)	1g		小さじ1