



牛乳
 パインパン
 鶏肉とカシューナッツ
 の揚げ煮
 冬瓜のスープ



レシピ① 鶏肉とカシューナッツの揚げ煮

材料(1人分)	
	鶏もも角切 52 g
	しょうが 0.5 g
A	料理酒 1.3 g
	塩 0.25 g
	でん粉 8 g
	サラダ油 2.6 g
	カシューナッツ 15.5 g
	ピーマン 13 g
B	こいくちしょうゆ 2.6 g
	料理酒 2.6 g
	上白糖 1.6 g
	水 6.5 g

作り方

1. しょうがはすり下ろし、鶏もも角切にAとしょうがで下味をつける。
2. ピーマンは1.5cm角に切り、下茹でしておく。
3. カシューナッツは、フライパンで温める程度に軽くからしいしておく。
4. 1の汁気を切り、でん粉をまぶし180℃の油でカラッと揚げる。
5. フライパンにBを入れ、火にかけ混ぜ合わせながら煮詰め、たれを作る。火を止め、2と3と4を入れ、まんべんなく絡める。

レシピ② 冬瓜のスープ

材料(1人分)	
	豚肉ももスライス 13 g
C	しょうが 0.65 g
	こいくちしょうゆ 1.1 g
	料理酒 0.65 g
	人参 6.5 g
	冬瓜 65 g
	えのきたけ 13 g
	青ねぎ 3.3 g
	サラダ油 0.65 g
D	こいくちしょうゆ 1.3 g
	うすくちしょうゆ 0.65 g
	料理酒 1.3 g
	塩 0.9 g
	こしょう 少々
	千キンフイヨン 6.5 g
	しょうが 0.4 g
	白ねぎ 0.4 g
	水 162.5 g
	[でん粉 1.04 g
水 2.6 g	

冬瓜は筋が残らないよう、厚めに皮をむき、中綿を取ってから、角切りにして下さいね。すぐに火が通るので火力にも気を付けて下さい。

作り方

1. しょうがはすりおろしておく。豚肉ももスライスは3~5cm長さに切り、Cで下味をつける。
2. 人参は薄いいちょう切り、冬瓜は2cm角に切る。えのきたけは石づきを取り、半分の長さに切る。青ねぎは小口切り、白ねぎはみじん切りにする。
3. なべにサラダ油を熱し、1を炒める。肉に火が通ったら、水を入れ煮る。あくを取り、千キンフイヨン、しょうが、白ねぎを入れる。人参、えのきたけ、冬瓜を入れ野菜に火が通ったら、Dで調味する。
4. でん粉を水で溶き、3に回し入れ、とろみをつける。最後に青ねぎを入れ、塩、こしょうで味を整える。



※材料は中学生1人分となっています。家庭の人数に合わせて用意してくださいね。