

つくってみませんか？

甘酸っぱいソースでごはんがすすみます♪

<チキンの秋間の梅ソース>

材料(4こ分)

鶏もも皮つき	… 200g
○食塩	… 小さじ1/2
○白こしょう	… 少々
○おろししょうが	… 大さじ1弱(8g)
○しょうゆ	… 大さじ1/2
片栗粉	… 適量(30g位)
揚げ油	… 適量

<梅ソース>

●梅ジャム	… 8g
●しょうゆ	… 大さじ1/2
●赤ワイン	… 小さじ1
●水	… 40cc
●片栗粉	… 小さじ1



作り方

- ① 鶏もも肉を4等分に切る。
(火の通りを均一にするために、なるべく同じ大きさに切る)

(給食では小学校で一人50g、中学校で一人60g大きさにカットしています。家庭では火の通りやすい大きさに切るのがおすすめです)
- ② 袋に①の鶏もも肉と○の調味料を入れて袋の上からもみあわせて味をなじませ、15分～30分位冷蔵庫でつけおきする。
- ③ ●をすべて小鍋に入れてまぜ、片栗粉を溶かしてから火にかけて、まぜながら加熱しソースをつくる。
- ④ 2の鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げ、ソースをかけてできあがり♪

