

つくってみませんか？

館林市の人気の給食



<若鶏のマリネ>

材料(4人分)一人2こ

若鶏もも肉皮なし	… 35g×8個
・コンソメ顆粒	… 小さじ1/2(2g)
・薄力粉	… 大さじ1と1/2
・片栗粉	… 大さじ1と1/2
揚げ油	… 適量

<マリネ液>

たまねぎ(うす切り)	… 60g
にんじん(千切り)	… 2cm(20g)
ピーマン(千切り)	… 1/2こ(25g)
○さとう	… 大さじ1と1/3
○酢	… 大さじ1と1/2
○ウスターソース	… 大さじ1
○コンソメ顆粒	… 小さじ1/2(2g)

作り方

- ① 鶏肉にコンソメで下味をつけ、薄力粉と片栗粉を混ぜたものにまぶして、油でからりと揚げる。
- ② ピーマン、にんじん、たまねぎを少し固さが残る程度にボイルし冷ましておく。
- ③ ①の調味料をよく混ぜ、水分を切った野菜を混ぜる。
- ④ 揚げた鶏肉に③をかけてできあがり。

