

鶏肉のカシューナッツ炒め（5人分）



—— 材 料 ——

●下ごしらえ●

- | | | | |
|----------|-------|----------|--|
| ・鶏モモ肉 | 260g | ・2cm角に切る | |
| ・塩 | 少々 | } 鶏肉につける | |
| ・こしょう | 少々 | | |
| ・かたくり粉 | 適量 | | |
| ・揚げ油 | 適量 | | |
| ・おろししょうが | 少々 | | |
| ・おろしにんにく | 少々 | | |
| ・にんじん | 小1/3本 | ・いちょう切り | |
| ・ピーマン | 小1個 | ・色紙切り | |
| ・カシューナッツ | 60g | | |
| ・サラダ油 | 少々 | | |
| ・砂糖 | 小さじ1 | } A | |
| ・しょうゆ | 小さじ2 | | |
| ・水 | 小さじ2 | | |

—— 作 り 方 ——

- ① 食材の下ごしらえをする。
- ② 油を入れて熱し、鶏肉に火が通るまで油で揚げておく。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、ピーマン、カシューナッツを入れて炒め、Aを加える。
- ④②の鶏肉も入れてからめる。

※調味料は、お好みで加減してください。

アメリカ発祥の中華料理を給食に取り入れました。
食感も楽しめるごはんによく合うおかずです。

いわしのエスカベッシュ（5人分）



—— 材 料 ——

●下ごしらえ●

- | | | |
|--------|--------|---------------|
| ・小いわし | 260g | |
| ・片栗粉 | 適量 | ・小いわしに片栗粉をつける |
| ・揚げ油 | 適量 | |
| ・玉ねぎ | 小1個 | ・薄切り |
| ・赤ピーマン | 1/4個 | ・うす切り |
| ・白ワイン | 小さじ1 | } A |
| ・レモン | 1/8個 | |
| ・レモン果汁 | 小さじ1 | |
| ・しょうゆ | 大さじ1/2 | |
| ・酢 | 大さじ1 | |
| ・砂糖 | 大さじ1 | |
| ・水 | 大さじ2 | |

—— 作 り 方 ——

- ① 食材の下ごしらえをする。
- ② 小いわしは、火が通るまで油で揚げる。
- ③ Aと一緒に玉ねぎと赤ピーマンを煮詰めたタシをかける。

※調味料は、お好みで加減してください。

☆ 11月の新献立です。
洋風の南蛮漬けのような味つけです☆

