

チャレンジしてみませんか！  
給食のレシピを紹介します。

鹿児島市立松元学校給食センター

令和8年3月11日（水） 実施

<タンツーチー> (糖醋鶏)



材料 5人分 作り方

鶏もも肉（角切り） 200g  
片栗粉 適量  
じゃが芋 150g  
揚げ油 適量

A { おろししょうが 少々  
おろしにんにく 少々  
深ねぎ 10g  
チキンコンソメ 小さじ1/2  
砂糖 大さじ3  
ケチャップ 大さじ1と1/2  
薄口しょうゆ 小さじ1/2  
酢 大さじ1  
水 大さじ2と1/3  
片栗粉 少々

- ① じゃが芋は2cm角切りにして素揚げする。
- ② 鶏肉は角切りにして、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ 深ねぎはみじん切りにする。
- ④ 鍋にAを入れて加熱しタレを作る。最後に片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 揚げたじゃが芋と鶏肉をタレでからめる。

以前紹介した「タンツーチー（糖醋魚）」の魚のかわりに、鶏肉を使用したものです。