

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5年10月10日（火） 実施

<鶏肉とカシューナッツ炒め>



材料 4人分 作り方

鶏もも肉	100g
油	小さじ1
しょうが	少々
にんにく	少々
乾しいたけ	3g
赤パプリカ	30g
枝豆(冷凍)	30g
カシューナッツ	40g
砂糖	小さじ1強
酒	小さじ1/3
薄口醤油	小さじ2/3
麦みそ	小さじ1弱
食塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/4

A

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② しょうがとにんにくはみじん切りにする。乾しいたけは戻して薄くスライスし、赤パプリカは細切りにする。
- ③ 枝豆をボイルし、カシューナッツはフライパンで乾煎りする。
- ④ フライパンで油を熱し、しょうが、にんにく、鶏もも肉を炒める。
- ⑤ しいたけ、赤パプリカ、カシューナッツを加えて炒め合わせる。
- ⑥ Aの調味料を加え、全体になじんだら、枝豆、カシューナッツ、ごま油を加えて全体を混ぜる。

●副食の中では子どもたちに一番人気のメニューです！