

とりにく 鶏肉とじゃがいもの/ルウエー風 ふう



エネルギー：196kcal
たんぱく質：9.2g
食塩相当量：0.8g
(1人当たり)

ワンポイント

人気メニューです。マグロで出たこともあります。(昔はクジラでした)
豚肉でも何でも合いますよ。



ざいりょう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

鶏肉…160g

じゃがいも…160g

酒…小さじ1

片栗粉…大さじ6(適量で)

揚げ油…適量

☆しょうが…少々

☆濃口しょうゆ…大さじ1弱

☆ケチャップ…大さじ1弱

☆砂糖…小さじ2

☆ウスターソース…小さじ1

☆水…大さじ1弱

つく かた 作り方

- ①じゃがいもと鶏肉を一口大に切る。
- ②じゃがいもと鶏肉に酒をまぶし、片栗粉をつける。
- ③油で揚げる。
- ④別の鍋に☆を全て入れ、火を通す。
- ⑤揚げたじゃがいもと鶏肉に④のタシをからめる。