

とりにくのみぞれあん



エネルギー：133kcal
たんぱく質：11.1g
食塩相当量：0.7g
(1人当たり)

ワンポイント

とりにく以外にも、厚揚げや魚など、どんな食材でもよく合います。



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。

・とりにく…200g
・酒…小さじ1
・かたくりこ…大さじ3
・あぶら…適量

～みぞれあん～

・だいこん…80g
・えのき…40g
・はねぎ…12g
・おろししょうが…2g
・だし…大さじ2 $\frac{1}{2}$

・さとう…小さじ2
・うまかつしょうゆ…小さじ2
・みりん…小さじ $\frac{1}{2}$
・しお…少々
・こんぶパウダー0.8

つく かた 作り方

- ① とりにくは一口大に、えのきは石づきをとり二等分にする。
- ② とりにくに酒、かたくりこをまぶし、あぶらで揚げる。
- ③ みぞれあんの材料を全て鍋に入れる。
- ④ あ揚げたとりにくに、みぞれあんをかける。