

南国風チキン照り焼き



■ 説明

おおいたラグビーワールドカップ給食レシピ（令和元年度）より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・じゃがいも……………30 g
- ・チンゲン菜……………15 g
- ・パプリカ……………2 g
- (たれ)
 - ・パイナップル……………8 g
 - ・濃口しょうゆ……………3.5 g
 - ・みりん……………3.5 g
 - ・水……………3 g
 - ・砂糖……………0.7 g
 - ・豆板醤……………0.2 g
- ・鶏もも肉……………40 g
- (下味)
 - ・酒……………1 g
 - ・塩……………0.15 g
 - ・こしょう……………0.03 g
 - ・にんにく……………0.2 g
 - ・しょうが……………0.2 g
- ・片栗粉……………4 g
- ・油……………3 g

■ 手順

1. 調理

- ①じゃがいもは1cmのいちょう切りにする。鶏肉の出来上がりに合わせて茹でる。
- ②チンゲン菜は3cmの長さに切り茹で、パイナップルは2cm幅に切っておく。
- ③鶏肉は2cm角に切り、下味をつけておき、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ④たれを煮立て、揚げた鶏肉と茹でたじゃがいもとパイナップルを入れて味をからめる。