

# 鶏肉とカシューナッツの揚げ煮

毎日の食事や給食は、たくさんの人たちのおかげで作られています。食べ物を育ててくれる人、運送する人、調理する人などがいます。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶は心を込めて言うといいですね。感謝の気持ちを表すために、好き嫌いせず食べることも大切ですね。

『鶏肉とカシューナッツの揚げ煮』には、高野豆腐が入っていました。「この四角いのなに？」と、子どもたちは食べ慣れない食材に興味をもっていました。高野豆腐は煮て食べることが多いと思います。今日の給食では、水戻しして、よく絞った高野豆腐に片栗粉をまぶして、油で揚げ、あまじょっぱいタレであえました。子どもたちにも人気でした。ご家庭でもいかがですか？



## ◆材料◆

○材料（1人分）



- ・鶏肉・・・・・・・・・・35g
- ・塩・・・・・・・・・・少々
- ・酒・・・・・・・・・・少々
- ・カット高野豆腐・・・・・・・・5g
- ・片栗粉・・・・・・・・・・5g
- ・小麦粉・・・・・・・・・・1g
- ・揚げ油・・・・・・・・・・適量
- ・ピーマン・・・・・・・・・・7g
- ・カシューナッツ・・・・・・・・8g
- ・砂糖・・・・・・・・・・2g
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・3g
- ・酒・・・・・・・・・・1g
- ・水・・・・・・・・・・6g

## 作 り 方

- ① 鶏肉に塩、酒で下味をつけておきます。
- ② 高野豆腐は水戻しして柔らかくしてから、よく水気を絞っておきます。
- ③ 片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせ、①の鶏肉と②の高野豆腐にまぶして、170～180℃の油で揚げます。
- ④ ピーマンは色紙切りにして、茹でて、水冷しておきます。
- ⑤ カシューナッツは小鍋で乾煎りするか、オーブン（160℃）で焼きます。
- ⑥ 砂糖、しょうゆ、酒、水を合わせて、煮立たせ、タレを作ります。
- ⑦ ③の揚げたもの、④のピーマン、⑤のカシューナッツを煮立たせた⑥のタレと合わせて、できあがりです。

## 栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
213kcal	10.1g	14.4g	1.1g	172mg	6mg