

★ 給食ブログ ★



2023年10月30日(月)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- 鶏チリソース
- カラフルサラダ
- なら玉スープ



< 給食ニュース >



今日は、「鶏チリソース」でした。初めてのメニューでしたが、とても好評で、おかわりじゃんけんが盛り上がっていました。ごはん合うからと、たれをおかわりしてくれている人もいました。

試食会で、「レシピが知りたい!」とのお声が
多かったので、簡単にですがご紹介いたします。

①鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。

②調味料を混ぜ合わせて煮立てて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

③揚げた鶏肉にたれをかける。

<1人分> 分量は献立表の通りで、単位はgです

鶏チリソース	
鶏肉のでんぶん付き (40g)	1.0
米油	4
トマトケチャップ	10
ざとう	1.4
みりん	0.9
濃口しょうゆ	0.6
おろししょうが	0.1
トウバンジャン	0.02
でんぶん	0.3