

～給食のレシピ紹介～

「鶏南蛮」



富士見市マスコットキャラクター「ふわっぴー」

材料＜4人分＞

鰹だし
昆布だし

合わせてだしをとる
適量

鶏肉(小間切れ)	120g
酒(肉にふる)	小さじ1杯
にんじん(せん切り)	50g
玉ねぎ(うす切り)	100g
油揚げ(短冊切り、油抜き)	50g
なると(小口切り)	40g
醤油	大さじ3杯、小さじ2杯
味醂	小さじ1杯、1/2杯
長ねぎ(小口切り)	60g
でん粉(水溶き)	少々

＜作り方＞

- ①鍋にだし汁を入れ、酒をふった鶏肉を入れ、温める。
- ②にんじん、玉ねぎの順に入れる。
- ③油揚げ、なるとを入れ、調味料で味をととのえる。
- ④長ねぎを入れ、最後にとろみをつけたら完成。
※うどんを入れて召し上がってください。