

鶏肉とかぼちゃの香味揚げ

かむかむ
メニュー



【材料】 (4人分)

かぼちゃ	180 g
鶏もも肉	180 g
おろしにんにく	適量
塩、こしょう	各少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量

【調味料】

みかんジュース	おおよそ 大さじ1
濃口しょうゆ	おおよそ 大さじ1
砂糖	おおよそ 大さじ1
みりん	小さじ1と1/2
水	おおよそ 大さじ1

【作り方】 ①かぼちゃは2 cm角に切り、素揚げする。

②鶏肉は一口大に切り、にんにく・塩・こしょうで下味をつける。

③鶏肉に片栗粉をまぶし、揚げる。

④鍋に調味料を煮たたせ、揚げたかぼちゃと鶏肉を加えて絡ませる。

<1人分の栄養量> エネルギー 187kcal 食塩相当量 0.8 g

■出典元： 令和4年1月 三光共同調理場 献立表より