

三原市東部学校給食献立紹介

～ 給食献立より「鶏肉のカシューナッツ炒め」～

〈材料〉（4人分）

鶏肉(一口大)	140g	★	酢	大さじ 1/2
玉ねぎ	250g		砂糖	小さじ 1
青ピーマン	60g		料理酒	小さじ 1
赤ピーマン	60g		塩	少々
人参	60g		こしょう	少々
カシューナッツ	80g		でんぷん	小さじ 1/2
おろしにんにく	0.4g			
おろししょうが	0.4g			



〈作り方〉

- ① 玉ねぎは5mm 幅程度のスライス、青ピーマンと赤ピーマンは角切り、人参は短冊切りにする。
- ② フライパンに油(分量外)を熱し、おろしにんにくとおろししょうがを加えて炒め、香りが出てきたら鶏肉を炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、野菜を加えて炒める。
- ④ ★とカシューナッツを加えて加熱する。
- ⑤ 水で溶いたでんぷんを加えて、とろみがついたら完成。

【東部共同調理場紹介】

野菜の皮をむいたり、洗ったりすることを下処理と言います。

学校給食では、野菜は3つのシンクで全3回洗います。また、野菜の種類が変わるごとにシンクの水を入れ替え、汚れをしっかりと落とします。

