

10月の給食より

こはくあげのケチャップあえ

材料（4人分）

とり肉 240g
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
しょうが ひとかけ
かたくり粉 大さじ4
フレンチポテト 200g

揚げ油 適量

玉ねぎ 大1個
にんじん 中1/2本
グリーンピース 40g

※ { トマトケチャップ 大さじ3
ウスターソース 大さじ1.5
さとう 小さじ2



《作り方》

- ① とり肉は、一口大に切り、酒・しょうが・しょうゆで下味をつける。
- ② 玉ねぎは角切りにし、さっとゆがく。人参は角切りにし、塩ゆでしておく。グリーンピースも塩ゆでする。
- ③ フレンチポテトを180℃の油で揚げる。
- ④ とり肉にかたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑤ ※印の調味料（ケチャップ・ソース・さとう）を混ぜ合わせ、さっと火を通す。
- ⑥ ②の玉ねぎ・人参・グリーンピースとポテト、とり肉を合わせ、⑤のケチャップソースであえて仕上げる。