

給食レシピ ☆きつね丼☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
鶏もも肉（こま）	90g	
油揚げ	160g	
玉ねぎ	200g	中1個
しらたき	170g	
さやいんげん	15g	3本
白米	840g	茶碗4杯分

食品名	分量	目安量
油	適量	
砂糖	12g	大さじ1強
しょうゆ	40g	大さじ2強
みりん	4g	小さじ1強
酒	8g	大さじ1/2強
片栗粉	5g	大さじ1/2
水	30ml	大さじ2
塩	適量	

調味料は各家庭のお好みに合わせて調整して下さい。

2 作り方

- ① 油揚げは2センチ幅に切り熱湯をかけて油抜きをしておく。
- ② しらたきは5センチ幅に切り下茹でをしておく。
- ③ 玉ねぎは6ミリ幅の薄切りにし、さやいんげんは1.5センチ幅に切る。
- ④ 鍋に油をひき、鶏肉を炒め、Aの調味料、水を少量（分量外）、しらたき、油揚げ、玉ねぎを加えて軽く混ぜ合わせて煮る。（鍋のふたをして中火から弱火）
- ⑤ 玉ねぎが透明になり、油揚げに味がしみ込んだらさやいんげんを加える。
- ⑥ さやいんげんに火が通ったら、塩を加え味をととのえる。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ご飯にかける。

3 一口メモ

油揚げは、豆腐を油で揚げた食品です。

昔から、油揚げはきつねの好物とされていることから、油揚げを使った料理は「きつね」とよばれるようになりました。

油揚げを肉、野菜と一緒に合わせ、砂糖、しょうゆ、みりんなどの調味料で甘辛く味をつけて煮た料理です。油揚げのやわらかい食感と味を楽しめます。

