

夏野菜とといカラの揚げびたし

(材料 4人分)

	鶏肉	160g
A	おろしにんにく	小さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
B	片栗粉	大さじ2
	小麦粉	小さじ2
	かぼちゃ	小1/8個
	なす	1本
	じゃがいも	1個
	赤パプリカ	1/4個
	さやいんげん	2本
	揚げ油	適量
C	しょうゆ	大さじ1強
	砂糖	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2
	和風だし	小さじ1/2
	水	120ml



尾西第二中学校の生徒が考えた献立です。野菜は揚げて油を切ったら、熱いうちに素早く調味液につけると、味がしみておいしく仕上がります。また、かぼちゃ・さやいんげん・赤パプリカなどの緑黄色野菜に多く含まれるカロテンは、揚げることで体への吸収がよくなります。

おいしくて栄養満点の献立です。

(作り方)

- ① Cの調味液を加熱しておく。
- ② なすはヘタを取り1.5cmの角切りにし、水にさらす。かぼちゃは1cmの厚さで2cmの長さにスライスする。じゃがいもはよく洗って、皮ごと1cm角に切る。赤パプリカは種を取り、1cm角に切る。さやいんげんは3cmに切る。全ての野菜の水気をしっかりふき、180℃の油で素揚げし、①の調味液に浸す。
- ③ Bは混ぜておく。鶏肉は2cm角に切りAで下味をつけておき、Bをまぶして180℃の油で揚げる。
- ④ ②に③を加えて、からめる。