

ちーりゅう だいず とり にく あ に
知立大豆と鶏肉の揚げ煮

地元

人気

ここがポイント！

地元の食材を使った定番料理。
 知立市産の大豆を、知立市の食品会社で蒸し大豆にして、給食センターで調理しています。
 水煮大豆は揚げる時にはじけとぶので、蒸し大豆を使うのがコツです。



材料
 (4人分)

1人分の栄養価

エネルギー	225kcal
たんぱく質	12.6g
カルシウム	24mg
食物繊維	1.8g
塩分	0.9g

とり肉(もも)	200g	★しょうゆ	大さじ1
☆しょうゆ	小さじ2	★砂糖	小さじ4
☆酒	小さじ2	★みりん	小さじ2
☆しょうが	10g	★水	大さじ1
蒸し大豆	100g	揚げ油	適量
かたくり粉	小さじ3		

作り方

- しょうがをすりおろす。とり肉は一口大に切り、☆で下味をつける。
- ①と蒸し大豆にそれぞれかたくり粉をまぶし、別々に揚げる。
- ★を煮立たせる。
- ③を加えてひと混ぜしたら、出来上がり。