



つく

きゅうしょく

作ってみよう給食レシピ[®]

とりとレバーのアーモンド和え

ざいりょう 材料(4人分)

- とりにく 鶏肉…180g
- とりにく 鶏レバー…60g
- りょうりしゅ 料理酒…12g
- かたくりこ 片栗粉…48g
- あぶら 揚げ油…適量
- アーモンドスライス…8g
- こ アーモンド粉…8g
- うすくちゆ 淡口しょう油…12g
- さとう 砂糖…12g
- みりん…6g
- みず 水…12g



つくり方

- とりにく とレバーは一口大に切る。
- レバーを下茹でする。*臭みが気になる場合は、生姜ひとかけと一緒に下茹でするとよい。
- とりにく に料理酒をふりかけ、片栗粉をつけ、油で揚げる。
- 粗熱をとったレバーに片栗粉をつけ、油で揚げる。



- 別鍋に、しょう油、砂糖、みりん、水を入れて煮立たせ、アーモンドスライス・アーモンド粉を入れてもうひと煮立ちさせる。



- ⑤に揚げた鶏肉とレバーを入れて和えたら出来上がり。



いつも給食アンケートで上位に入る人気メニュー!

