

おうちで作ろう!  
みんな大好き給食メニュー



写真は山古志小・中学校で撮影しました

## Vol.12 夏野菜と鶏肉の 揚げ煮

長岡の名産品・車麩と旬の夏野菜、鶏肉を使った食べ応えのあるメニュー。カラッと揚げるのがおいしく作るポイントです。

### ■材料（4人分）

なす … 1本  
かぼちゃ … 1/8個  
鶏肉 … 120g  
車麩 … 2、3枚

枝豆 … 20g  
片栗粉 … 小さじ4  
揚げ油 … 適量

砂糖 … 大さじ1  
しょうゆ … 大さじ1  
酒 … 小さじ2  
水 … 小さじ2

### ■作り方

- ①なすは乱切り、かぼちゃは一口大、鶏肉は1.5cm角に切る。  
車麩は水で戻してから一口大に切る。
- ②枝豆は塩ゆでし、さやからむく。
- ③なす、かぼちゃは素揚げし、車麩は水気を軽くしぼってから揚げる。  
鶏肉は片栗粉を付けて揚げる。
- ④◎をひと煮立ちさせ、②③を加えて絡める。