【中高生の部】

柳井中学校 １年　山内　悠雅さん

お野菜たっぷり 鶏肉の甘辛煮



材　料（４人分）

- とりもも肉 ・・・ 240ｇ
- かたくりこ ・・大さじ１
- サラダ油 ・・・大さじ１
- ピーマン・・ ３個(80ｇ)
- にんじん・ 2/3 本(80ｇ)
- ひらたけ・・・・・・80ｇ
- なす ・・・ １本(120ｇ)
- かぼちゃ ・・・・120ｇ

☆
- しょうゆ・・ 大さじ１
- さとう ・・・大さじ１
- 酒・・・・・大さじ１
- みりん・・・大さじ２

◎作品のアピールポイント

野菜は皮ごと使って、はいき量を少なくし、人参、ピーマンは苦手な子にも食べやすいよう切り方を工夫しました。

◎試食モニターのコメント

・野菜がたくさんいっしょに食べられて、皮ごと使うことで節約にもなると思います。
・野菜が細かく切ってあったので食べやすかったです。
・味がしっかりあってごはんともよく合い美味しかったです。
・食感も満足できました。

作 り 方

①とりもも肉をひと口大に切り、かたくりこをまぶす。☆の調味料を耐熱容器に入れ、電子レンジで１分ほど加熱しておく。
②ピーマンは種を取ってせん切りにする。にんじんはせん切りにして電子レンジで 1～2 分加熱する。ひらたけは、手でさく。なすはらん切りにする。かぼちゃは種を取ってらん切りにし、電子レンジで２分ほど加熱する。
③フライパンに油を熱し①の肉をいため、火を通し皿に出す。
④そのフライパンでなすをいため、火が通ったらピーマン、にんじん、ひらたけ、かぼちゃを加えていためる。そこにとり肉をもどし入れ、調味料を回し入れてからめる。