

作ってみよう！ 各務原にんじんを味わう給食レシピ

材料 4～5人分

鶏肉とにんじんの揚げ煮 — かんたんバージョン —



- ・ にんじん 1 本
- ・ 冷凍から揚げ . . . 1 袋 (約 2 0 0 g)
- ・ 水 大さじ 1
- ・ いりごま 小さじ 1

(合わせ調味料)

- ・ しょうゆ 小さじ 2
- ・ 料理酒 小さじ 1
- ・ みりん 小さじ 1
- ・ 砂糖 小さじ 2
- ・ 水 小さじ 1
- ・ かたくり粉 小さじ 1/2

合わせ調味料は、
めんつゆで代用可能

めんつゆ・小さじ 1
水・小さじ 4～5
※味見をして好みの
濃さにする。

※実際の給食で作っている
作り方は、次ページ



作り方

- 1、にんじんは、乱切りにする。
合わせ調味料は、混ぜておく。
- 2、耐熱ボウルに冷凍から揚げ、にんじん、水大さじ1を入れて混ぜる。
- 3、ラップをふんわりかけて、電子レンジで加熱する。（600wは7分、500wは9分）
熱さに注意して取り出す。
- 4、合わせ調味料のかたくり粉が溶けるまでかき混ぜ、3にかけて混ぜる。
- 5、もう一度ラップをふんわりとかけて、電子レンジで加熱する。（600wは2分、500wは2分半）
- 6、調味料をなじませ、ごまをかける。



【給食で提供している作り方は、コチラ】

- 1、鶏肉は一口大に切り、料理酒で下味をつける。かたくり粉をつけて、180℃の油で揚げる。にんじんは乱切りにして、素揚げする。



- 2、鍋に合わせ調味料を入れて加熱し、とろみが出てきたら、揚げた肉とにんじんを入れて混ぜる。ごまをかける。

