



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

鶏肉の南蛮漬け



鶏肉のから揚げに、野菜のたれを
かけて、さっぱりと仕上げました。



材料(4人分)

鶏もも肉	200 g
たまねぎ	40 g
にんじん	40 g
しょうが	2 g
★こいくちしょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★みりん	小さじ2/3
★酢	小さじ2
★一味唐辛子	少々
★水	大さじ1
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量

作り方

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②たまねぎはスライス、にんじんは千切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③★の調味料を合わせて加熱し、②の野菜を加えて煮る。
- ④①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑤④に、③のたれをかけたら出来上がり。

令和8(2026)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課

