

ふるさとの味



さつまいもごはん

牛乳

わかめ汁

鶏肉のすだちあえ

おひたし

鶏肉のすだちあえ

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏もも肉 〔こい口醤油 酒 ○ 片栗粉 ○ 揚げ油 A〔上白糖 うす口醤油 すだち果汁 水 	<ul style="list-style-type: none"> 180g 小さじ1 小さじ1 大さじ2 適量 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1/2 	<ul style="list-style-type: none"> ① 鶏もも肉は一口大に切り、こい口醤油と酒で下味をつけ、15分以上おく。 ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ③ 鍋にAの水・上白糖・うす口醤油を沸かし、最後にすだち果汁を入れる。 ④ ③に②で揚げた肉を加え、軽くあえる。

すだち

すだちは徳島県特産の香酸柑橘類の果物です。名前の由来は、果実に多く含まれる果汁を食酢として使用していたことから「酢橘(すだちばな)」に由来しています。「橘」とは「生食された柑橘類の総称」です。

すだちはビタミン、ミネラルやクエン酸などが豊富で疲労回復効果があります。ゆずやレモンのように独特なさわやかな香りと酸味を生かし、塩分の多い調味料を控えることができます。