

かぼちゃ

料理名	南瓜の酢鶏	使用月	10月
材 料 名	一人当たり分量 g	作 り 方	
鶏むね肉(10gカット)	30	① 鶏肉は調味料に漬け込んで、片栗粉をまぶし揚げる。じゃがいもと、かぼちゃは素揚げする。	
しょうが	0.6		
こいくちしょう油	0.4		
片栗粉	1	② 固い野菜から順番に炒め、調味料で味をつける。	
揚げ油			
かぼちゃ	40	③ 最後に①を加え、からませて仕上げる。	
揚げ油			
じゃがいも	25		
揚げ油		<p>★料理についてひと言 かぼちゃの甘さが、酢の味でよくひきたつ。甘辛い味付けで、白ごはんと食べ合わせが良い。</p> <p>★組み合わせの例</p> <ul style="list-style-type: none"> • ごはん • 牛乳 • 南瓜の酢鶏 • 海藻サラダ • フルーツ 	
玉ねぎ	30		
ピーマン	8		
にんじん	10		
たけのこ水煮	10		
干しいたけ	1		
パイン缶	6		
うすくちしょう油	1.8		
こいくちしょう油	1.8		
塩	0.25		
こしょう	0.02		
さとう	1.3		
酢	2.3		
料理酒	1.5		
中華ストック	0.5		
ケチャップ	1		
水	12		

