三島中学校

受験生応援!!大根のきんぴら

材料（給食１人分）

鶏むね肉	２０ｇ
酒	０．５ｇ
塩	０．１ｇ
大根（太めのせん切り）	４０ｇ
にんじん（せん切り）	１５ｇ
さやいんげん（３ｃｍ）	５ｇ
砂糖	２ｇ
酒	０．５ｇ
みりん	１ｇ
濃口しょうゆ	４ｇ
ごま油	０．５ｇ

作り方

①鶏むね肉は細切りにして、酒と塩をもみ込む。

②さやいんげんは３㎝長さに切り塩ゆでする。大根は太めせん切りにし、下ゆでする。

③フライパンにごま油を熱し、①の鶏肉を炒め、色が変わったらにんじんと大根を炒める。

④野菜がしんなりしたら、調味料を加え、さやいんげんを入れて仕上げる。

※給食用に分量および作り方を一部変更しています。
※大量調理用の分量のため、ご家庭で作る際には量を調整してください。