

鶏肉のゆず風味

矢野町小河のゆず果汁をたれに使った人気献立です。
ゆず果汁を使うことで風味が増し、減塩効果もあります。

第19回全国学校給食甲子園で、全国3位の賞を受賞した献立の1つです。



材 料	分量 (4人分)
鶏もも肉(50gカット)	4切
でんぷん	大さじ2
揚げ油	適量
濃口しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
ゆず果汁	小さじ1
水	大さじ2

<作り方>

- ① 濃口しょうゆ・砂糖・水を煮立てる。火を止めて、ゆず果汁を加えてさっと混ぜる。
- ② 鶏肉にでんぷんをまぶす。
- ③ 油を約 160℃に熱し、鶏肉を揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉にタレをからめる。

