

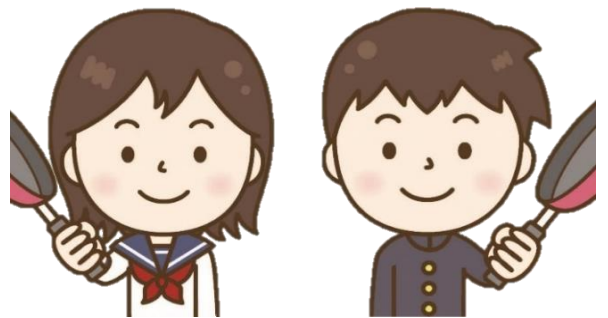
# 鶏肉とズッキーニ・さつまいもの甘辛炒め

## 材料 (4人前)

鶏もも肉	1枚
鶏むね肉	1枚
ズッキーニ	大1本
さつまいも	2本
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ3
マヨネーズ	小さじ2
和風顆粒だし	大さじ1
片栗粉	適量
青ねぎ	適量
白ごま	適量
醤油	大さじ4
油	適量



給食で活用する時は  
すべての食材を  
加熱して  
使用します。



## 作り方

- ① さつまいも・ズッキーニを一口大に切り、さつまいもは水にさらしておく。
- ② 鶏肉を一口大に切り、ビニール袋に入れ、和風顆粒だしを加え揉みこみ、さらに片栗粉を入れ揉み込む。
- ③ ①のさつまいもの水分をきり耐熱皿に並べラップを軽くし、レンジで柔らかくする。(600Wで4~8分)
- ④ みりん・砂糖・マヨネーズ・醤油を全て混ぜて用意しておく。
- ⑤ フライパンを熱し油を加えて鶏肉を両面しっかりと焼いていく。  
次にズッキーニも油で焼いていく。
- ⑥ 鶏肉が焼けたらさつまいもを加え軽く混ぜ合わせ、④を加え蓋をして炒め煮にする。(弱火)
- ⑦ 5~15分後、全体をもう一度混ぜてお皿に盛りつけ、お好みで青ネギをのせる。

- ・ よく味が染みており、子どもに人気の味付けになっていたと思います。
- ・ ズッキーニを使う点が工夫されていて、おいしくできていました。
- ・ ごまと青ねぎがいいアクセントになっています。