上北小 給食 レシピ

料理名　畑のお肉　甘辛煮

材料名	分量(４人分)	切り方等
大豆ミート	80g	
しょうゆ	大さじ１	【下味】
酒	小さじ１	
にんにく	1/2かけ	すりおろす
しょうが	1かけ	すりおろす
かたくり粉	約大さじ５	
揚げ油	適量	
にんにく	1/2かけ	すりおろす
玉ねぎ	1/2個	薄スライス
砂糖	大さじ１	
しょうゆ	大さじ１.５	
みりん	大さじ１	【たれ】
酒	大さじ１	
水	大さじ３	
かたくり粉	小さじ１	【水溶きかたくり粉】
水	大さじ２	

作り方

① 大豆ミートを熱湯に30分漬ける。

② にんにく・しょうがをすりおろす。

③ 大豆ミートの水分をよく絞ってポリ袋に入れて【下味】をもみ込む。
（絞るときに、火傷に注意！）

④ フライパンに底から1㎝程度の油を180度に加熱する。

⑤ ③の袋にかたくり粉を入れて振り、まんべんなくまぶして揚げる。

⑥ 両面揚げて、きつね色に色づいたら取り出し、油を切っておく。

⑦ 小鍋に【たれ】を入れて蓋をして、中火で加熱する。

⑧ 玉ねぎが透き通ったら、水で溶いたかたくり粉を混ぜながら加える。

⑨ とろみがついたら、⑤にからめて出来上がり。

【調理ポイント】

○　お好みで、一味唐辛子や七味唐辛子を加えると、ピリ辛になります。

○　揚げる直前にかたくり粉をまぶすと、油跳ねの心配が減ります。