

MY Recipe

Recipe

No.

01

鶏肉のカボス漬け

こちらから
動画見れます！



Point

カボスで酸味を調整してみてください

材 料 (4人分)

鶏もも肉	120g
鶏むね肉	120g
でん粉 (片栗粉)	適量
揚げ油	適量
濃口醤油	10g
三温糖	15g
水	3g
カボス	4~5個

C
o
o
k
i
n
g
I
n
s
t
r
u
c
t
i
o
n
s

- 1 鶏肉を一口大に切ります。

使用する鍋は事前に、鍋底やまわりの水滴を拭き取っておきましょう！

- 2 切った鶏肉にでん粉をつけ、油で揚げます。

カボスは地元産のものを使うことで、海外産と国内産と比較して約2倍CO₂削減に繋がります。

- 3 たれをつくります。濃口醤油、三温糖、水をあわせて火にかけ、三温糖がよく溶けたらカボスを加えます。

使用した油は、キッチンペーパーでこして2~4回ほど再利用できます。

- 4 切った鶏肉に③のたれをからめます。

参考サイト：🔗 <https://www.city.ako.lg.jp/edu/kyuushoku/recipelemonduke.html>

鶏肉のカボス漬けとは？



私の出身地の、兵庫県赤穂市の給食メニューで赤穂市の子どもは公立幼稚園から中学卒業までの間は一度は必ず食べているものです。学校給食では人気No1のメニューでお惣菜としても商品化されている料理です。



実際に調理している様子



日常生活の中には、温暖化対策できることがいっぱいある！
日常から、「8割生活」を意識して生活してみましょう！
明日のあなたの行動が未来の誰かを助けるかもしれません

