※作りやすい量は、給食の約7人分になります。

鶏のさっぱり煮

材料	ひとり分（ｇ）	作りやすい量	備考
鶏手羽元（ウイング）	２本	１４本	
酢	6	４５ｇ	
しょうゆ	12	８５ｇ	
さとう	7.2	５０ｇ	
水	70	５００ｇ	
にんにく	1.5	１５ｇ	薄くスライス
しょうが	2.4	２０ｇ	薄くスライス
酒	4.5	３２ｇ	
みりん	2.4	１８ｇ	

作り方

①鍋に水・調味料・にんにく・しょうがを入れて沸騰させる。
②ウイングを入れて、アクを取りながら煮ていく。

＊給食では２時間近くじっくりと煮ていきます。
＊最初に下ゆでをすると、アクの出方も少なく、上手に仕上がります。