



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～11月の献立より～



「チキンチキンごぼう」

山口県のご当地料理です。鶏肉のからあげと、片くり粉をまぶして揚げたごぼうをえだ豆と共に甘辛いタレに絡めた料理です。

鶏肉のジューシーさ、ごぼうの香ばしさとえだ豆の鮮やかな色が食欲をそそり、味や見た目も満足できる一品です。

お弁当にもピッタリです。ぜひご家庭でも山口県のご当地料理をお試ください。



＜材料 4人分＞

鶏肉	160g
料理酒	4g(小さじ1弱)
塩	少々
こしょう	少々
片くり粉	28g
ごぼう	100g
片くり粉	12g
油(揚げ用)	適量
えだ豆(むき実)	20g
さとう	12g(大さじ1と1/3)
みりん	8g(小さじ1と1/2)
こいくちしょうゆ	12g(小さじ2)

＜作り方＞

- ① ごぼうは5mm厚さの斜め切りにして、水にさらしてあく抜きをする。
- ② えだ豆を蒸す。(電子レンジ可。)
- ③ 定量の水(32cc)・さとう・みりん・しょうゆを合わせておく。
- ④ 水気を切った①に片くり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑤ 鶏肉は、料理酒・塩・こしょうを合わせた調味料と混ぜ合わせる。
- ⑥ 汁気を切った⑤に片くり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑦ フライパンに③のたれを加熱し、さとうを煮溶かす。④と⑥、えだ豆を加えてまぜて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「豆じゃこごはん(具)」と
「家常豆腐」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。