

みやこ  
京

## 和(なごみ)だより 給食のレシピを届けます！

～2月の献立より～



### 「あまから鶏だいこん」

旬のだいこんと九条ねぎを鶏肉と一緒に甘からく味つけした、ごはんによく合う献立です。令和5年2月の新献立として給食に登場します。

だいこんは、下茹でする(電子レンジでも可)というひと手間で、特有の苦みをとることができ、さらに、味もしみこみやすくなります。また、小さめの一口大にすることで、時短にもつながります。ねぎは最後に加えることで色鮮やかな仕上がりとなり、見た目もよりおいしそうになります。ぜひご自宅でも作ってみてください。



#### 〈材料 4人分〉

鶏肉(もも)	200g
しょうが	2.5g(一かけ)
だいこん	230g(中1/5本)
青ねぎ	40g(1~2本)
(給食は九条ねぎを使用)	
サラダ油	小さじ3/4
さとう	小さじ2
みりん	小さじ1/3
料理酒	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2
片切り粉	大さじ1/2
水	大さじ1/2

#### 〈作り方〉

- ① だいこんは小さめの一口大に切る。
- ② 青ねぎはななめ切りにする。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉を炒めてしまうがを加える。
- ⑤ 肉の色が変われば、料理酒・みりん・さとう・しょうゆを加える。
- ⑥ だいこんを下茹でし、⑤に加える。
- ⑦ ⑥に青ねぎを加える。
- ⑧ 最後に水どき片切り粉を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「おからツナ丼(具)」と  
「キャベツのごま煮」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。