

みやぎ
県

和(なごみ)だより

給食のレシピをお届けます！

～9月の献立より～



けい 「鶏ちゃん」

令和5年9月の新献立として登場します。

「^{けい}鶏ちゃん」は、岐阜県の郷土料理です。鶏肉が貴重な食材だったころは、お客様や親戚が集まるお盆やお正月等、特別な日のごちそうでした。鶏肉と野菜に家庭ごとにちがう特製のたれを絡めて作ります。

給食では、鶏肉と野菜を炒めた後、赤みそやしょうゆ、さとうで味つけして仕上げます。香ばしいみその香りがごはんによく合います。



〈材料 4人分〉

鶏肉(むね)	160g
料理酒	小さじ1弱
うすくちしょうゆ	小さじ1弱
たまねぎ	85g(1/3個)
にんじん	65g(中1/3本)
キャベツ	200g(1/6個)
しょうが	ひとかけ
にんにく	少々
サラダ油	小さじ1
赤みそ	大さじ1弱
さとう	小さじ1弱
料理酒	小さじ1弱
うすくちしょうゆ	小さじ1

〈作り方〉

- ① たまねぎ・にんじんはせん切り、キャベツは色紙切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにして、サラダ油につけておく。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ 鶏肉は、料理酒・しょうゆを合わせた中に30分ほどつける。
- ⑤ みそ・さとう・料理酒・しょうゆを合わせて調味液を作る。
- ⑥ 鍋に②を入れて火をつけ、弱火でゆっくり炒め、にんにくが色づき始めたら、④を加えて炒め、③を加えてさらに炒める。
- ⑦ 肉の色が変われば、たまねぎ・にんじんの順に加えて炒める。
- ⑧ ⑦が炒まれば、キャベツを加えて炒め、⑤で調味して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「豚肉とこんにゃくのいため煮」と
「なめこのみそ汁」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。