

▶ チキンチキンごぼう



学校給食

栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



山口県の学校給食から生まれた郷土料理。子どもたちに根菜（ごぼう）を食べてもらえるよう鶏肉と一緒に揚げた甘辛の味付けです。チキンを2回繰り返した名前が子どもたちに親しまれています。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ 鶏もも肉	(角切り)	40 g
A 塩		0.1 g
A こしょう		少々
A 酒		1 g
・ 片栗粉		6 g
・ ごぼう	(斜め薄切り)	12 g
・ 揚げ油		適量
・ 枝豆		5 g
B しょうゆ		2.4 g
B 砂糖		1.2 g
B みりん		1.2 g
B 酒		1.5 g

【作り方】

- ① 鶏肉にAで下味をつける。
- ② ごぼうと鶏肉にでん粉をつけて175℃位の油で揚げる。
- ③ 枝豆をゆでる。
- ④ Bを鍋に入れて加熱し、たれを作る。
- ⑤ ②と③を合わせてたれをからめて完成。