

▶ 鶏飯

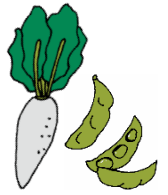


学校給食

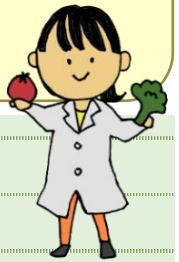
栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



鶏飯は鹿児島県奄美地域の郷土料理で、白いご飯の上に鶏肉や卵、椎茸やパパイアの味噌漬けなどをのせて、鶏ガラスープをかけて食べます。昔は貴重な鶏肉を使うおもてなしメニューだったそうです。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ 米		65 g
・ サラダ油		1 g
・ 卵		9 g
A 酒		1 g
A 三温糖		0.3 g
・ つぼ漬け		7 g
・ ガラスープ		170cc
・ 昆布	(出汁用)	0.25 g
・ 鶏むね肉		25 g
B 三温糖		0.3 g
B 薄口しょうゆ		2 g
・ 万能ねぎ	(小口切り)	3 g
・ 干し椎茸	(戻して薄切り)	1.35 g
C 塩		0.6 g
C 酒		1 g
C みりん		2 g
C 薄口しょうゆ		2 g
・ きざみのり		0.3 g

【作り方】

- ① ご飯を炊く。
- ② 卵にAの調味料を入れて炒り卵を作る。
- ③ 鶏むね肉にBで調味して蒸す。その後、ほぐしておく。
- ④ 昆布と鶏ガラのスープに椎茸、Cの調味料を入れてかけ汁を作る。
- ⑤ ①に②、③、つぼ漬け、万能ねぎ、きざみのりをのせ、④をかけて完成。