今日は鶏肉の日！！

～給食のレシピ集♪～



「チキンチキンごぼう」





チキンチキンごぼうとは、中国地方山口県の郷土料理です。

鶏肉のから揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いたれで絡めます。

ごはんに合う味付けで人気メニューです！！





干支の酉(とり)が10番目であることと、「と(10)り」「に(2)く(9)」の語呂合わせから、10/29は鶏肉の日とされています！！





～本日の献立～
・牛乳
・ごはん
・チキンチキンごぼう
・どさんこ汁

(材料)～４人分～

・鶏もも肉	２００ｇ
・片栗粉（鶏肉用）	８ｇ（大さじ１杯）
・米粉（鶏肉用）	８ｇ（大さじ１杯）
・ごぼう	８０ｇ（１/２本）
・片栗粉（ごぼう用）	８ｇ（大さじ１杯）
・米粉（ごぼう用）	８ｇ（大さじ１杯）
・揚げ油	適量
・しょうが	０．８ｇ（大さじ１/２杯）
・酒	６ｇ（小さじ１杯）
・砂糖	８ｇ（大さじ１杯）
・みりん	２ｇ（小さじ１/３杯）
・こい口醤油	１６ｇ（大さじ１杯弱）
・いりごま（白）	３ｇ（小さじ１杯）
・枝豆	２０ｇ（１５～２０粒）

（作り方）

① 鶏肉とごぼうにそれぞれ片栗粉と米粉をつけて揚げる。
② 鍋にしょうが・酒・砂糖・みりん・こい口醤油・いりごまを入れて加熱し、枝豆を入れる。
③ 揚げた鶏肉とごぼうを入れてさっとからめる。
④ 完成♪

エネルギー:251kcal　たんぱく質:12.0g
食塩相当量:0.8g

玖珠町学校給食センター