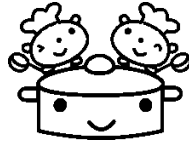


給食メニュー紹介



給食だより

3月の献立の中から、20日(月)に登場する「チキンチキンごぼう」を紹介します。山口県の学校給食から広まった料理です。甘辛いタレはごはんとの相性がよく、子どもから大人まで食べやすい味付けです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

【チキンチキンごぼう】

材料(4人分)

- ・鶏モモ肉 ……200g
- ・ごぼう ……60g
- ・かたくり粉 ……適量
- ・油 ……適量(揚げ油)
- ・むき枝豆 ……25g
- ・酒 ……大さじ1/2
- ・みりん ……小さじ1
- ・三温糖 ……大さじ1
- ・濃口しょうゆ……大さじ1

給食では機械の都合上、ごぼうは揚げずに炒めて作ります。揚げた方が食感もよくなり、味もなじみやすいですが、手軽に作る場合には炒めても作ってもOKです!



☆ 作り方 ☆

- ①鶏肉は2cm角に切り、ごぼうは斜め薄切りにして水気を切る。
- ②★の調味料を合わせておく。
- ③鶏肉とごぼうはかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ④フライパンを熱し、★を入れて煮立たせ、③とむき枝豆を加えて全体にタレを絡める。