

給食レシピ紹介！



給食で実施した献立で人気だったレシピを紹介していきます。ぜひ、お家のひとと一緒に料理を作ってみませんか。

鶏飯（けいはん）



鹿児島県奄美大島の郷土料理です。食欲がない時でも、食べやすく給食でも人気のメニューです！鹿児島では、鶏飯を大事なお客様をもてなす時に出すそうです。



<材料> 4人分

米	400g	
具 鶏肉（むね）	60g	
にんじん	小 1/2 本	
干しいたけ	2 枚	
砂糖	小さじ 2/3	
	こいロしょうゆ	小さじ 2
	みりん	小さじ 1/2
	酒	小さじ 1
たくあん漬	30g	
卵	1 個	

スープ

鶏肉（もも）	40g
にんじん	小 1/4 本
ねぎ	1 本
鶏がらだし（粉末）	小さじ 1
酒	小さじ 1/2
みりん	小さじ 2/3
うすロしょうゆ	大さじ 1
こいロしょうゆ	小さじ 1
食塩	少々
水	500cc

<作り方>

具

- ① たくあんは干切りにしておく。
- ② 卵に塩少々を加え、薄焼き卵を作り、干切りにする。（錦糸卵）
- ③ しいたけは戻して干切り、にんじんは干切り、鶏肉は小さく切っておく。
- ④ 鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、しいたけ、にんじんを加え、さらに炒め、調味料で味をつける。

スープ

- ① にんじんは干切り、ねぎは小口切り、鶏肉は小さく切っておく。
- ② 水 500cc を鍋に入れ、鶏がらだしを溶かす。
- ③ ②が沸騰したら鶏肉を入れる。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、にんじんを入れ、味をつける。最後に、ねぎを入れる。

盛り付け

器に、ごはんをよそい、錦糸卵、具、たくあんをのせる。食べる前にスープをかける。