



～チキンチキンごぼう～

材料 (4人分)

- * 鶏もも肉 240g
- * ごぼう 60g
- * 米粉 30g
(または片栗粉)
- * 揚げ油
- * しょうゆ 大さじ1
- * 砂糖 大さじ2
- * みりん 大さじ1/2
- * 酒 大さじ1/2
- * むき枝豆 (冷凍) 15g

※米粉で作ると薄く粉をまぶすことができます♪

下処理

- * 鶏肉 : 2cm角切り
- * ごぼう : 2mmくらいの斜め切り、サイズは鶏肉に合わせる

作り方

- ① ごぼう、鶏肉に薄く米粉をまぶす。
- ② 揚げ油を熱し(180℃くらい)、ごぼう、鶏肉を揚げる。(ごぼうはチップスのように仕上げ)
- ③ 枝豆は流水で解凍して、ボイルして水冷する。
- ④ 〔の調味料(しょうゆ、砂糖、みりん、酒)を火にかけて、たれをつくる。〕
- ⑤ 揚げた鶏肉、ごぼう、枝豆、たれを混ぜ合わせる。出来上がり♪



チキンチキンごぼう (山口県)

山口県の学校給食から広まった料理。鶏肉とごぼうを揚げて甘辛いたれと和え、彩りに枝豆を加えた料理。1995年頃、当時の山口県の栄養士さんが給食を盛り上げようと家庭へオリジナル料理を募集し、レシピがつくられ、今では給食の定番となり、お店や家庭でも食べられ、多くの人に愛されています。「チキンチキンごぼう」という料理名は、入っているものがすぐわかり、リズムがよく親しみを感じられるようにつけられたそうです。また、アレルギー対応もないように工夫されています。

給食のオススメメニューを紹介します！給食の作り方をおうちで再現するのは難しいところもあるので、ご家庭でアレンジして、マネできるところを取り入れてみてください♪

