

チャレンジしてみませんか！  
給食のレシピを紹介します。

鹿児島市立松元学校給食センター

令和7年5月21日（水） 実施

<チキンチキンごぼう>



材料 5人分

作り方

|           |         |
|-----------|---------|
| 鶏もも肉      | 200g    |
| 酒         | 小さじ1強   |
| 薄口しょうゆ    | 小さじ1/2強 |
| ごぼう       | 130g    |
| 片栗粉       | 大さじ4    |
| 揚げ油       | 適量      |
| 枝豆むきみ（冷凍） | 130g    |
| 酒         | 小さじ2    |
| さとう       | 小さじ4    |
| みりん       | 小さじ1強   |
| 濃口しょうゆ    | 小さじ4弱   |

- ① 鶏もも肉を一口大に切りAの調味料で下味をつける。
- ② ごぼうを大きめのささがきにし、水にさらしてアクを抜く。
- ③ ①と水気を切ったごぼうに片栗粉をまぶして170℃～180℃の油で揚げる。
- ④ 枝豆を熱湯でゆでる。
- ⑤ Bの調味料を加熱してタレを作る。
- ⑥ ③と④をタレで和える。

山口県の郷土料理です。

さとうとしょうゆの甘辛いタレで、ご飯がすすみます。

ごぼうのかわりにれんこん、鶏肉のかわりに豚肉を使っても美味しいです。