

給食レシピ紹介

チキンチキンごぼう

今月は、山口県の学校給食から県内に広まり、山口県民のソウルフードとなった、「チキンチキンごぼう」を紹介します。

《材料：4人分》

鶏もも角切り：140g 下味（料理酒：小さじ1/2 塩：少々） でん粉：大さじ2

ごぼう：120g グリンピース：40g

合わせ調味料①

（料理酒：小さじ1/2 みりん：小さじ1 砂糖：小さじ2 こいくちしょうゆ：小さじ2）

揚げ油：適量

《作り方》

- ① ごぼうは皮をむき、縦半分斜め切りにし、水につけておく。
- ② グリンピースは茹でておく。
- ③ ごぼうを水からあげ、水分をふき取り、油で素揚げする。
- ④ 鶏もも肉は下味をつけ、でん粉をまぶして、油で揚げる。
- ⑤ 合わせ調味料を鍋に入れ、煮立たせ、③④をからませる。最後に②を加えて、完成。

ごぼうをれんこんに変えて「チキンチキンれんこん」にしてもおいしいですよ。



☆10月の給食に登場します！お楽しみに！☆