

鶏肉のらっきょう南蛮



使用した
地場産物

らっきょう
鶏肉・たまねぎ
にんじん・ピーマン

ポイント

らっきょうの甘酸っぱさが鶏肉と合い、子どもたちに大人気の1品です。

らっきょうを加熱することによって、らっきょうに含まれる「フルクタン」が甘さをアップしてとてもおいしくなります。

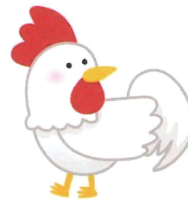
焼き魚にらっきょう南蛮だれをかけてもおいしく食べられます。

1人あたり143kcal

材料名	分量(5人分)
鶏もも肉	250 g
酒	小さじ1
塩	少々
小麦粉(薄力粉)	小さじ1
片栗粉	大さじ1
油(揚げ油)	
たまねぎ	50 g
にんじん	15 g
ピーマン	15 g
サラダ油	適量
らっきょう甘酢漬	15 g
酢	大さじ1
☆ 濃口しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
とうがらし粉	少々
水	20 cc

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、酒、塩でもんでおく。小麦粉、片栗粉を混ぜ合わせたものをまぶし、油で揚げる。
- ②たまねぎは厚切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは千切りにする。らっきょうは粗みじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、野菜を炒める。☆を加えてらっきょう南蛮だれを作り、①を混ぜ合わせる。



しょうけごはん



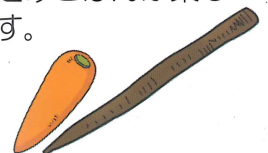
使用した
地場産物

米・鶏肉
にんじん
ごぼう・干しいたけ

ポイント

具材をよく煮て味をしみ込ませておくと、よりおいしく炊き上がります。

春にはたけのこやグリッピーズ、秋にはきのこのこやつまいも、冬には赤貝など、季節の炊き込みごはんが楽しめます。



1人あたり313kcal

材料名	分量(3合分)
精白米	3 合
鶏もも肉	80 g
にんじん	50 g
ごぼう	50 g
干しいたけ	3 個
生姜	1 片
サラダ油	少々
濃口しょうゆ	大さじ1
☆ 薄口しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	

作り方

- ①米は洗い、ざるに上げておく。
- ②鶏肉は小さめに切る。にんじんは千切り、ごぼうはさがぎ、干しいたけは戻して千切り、生姜はすりおろす。
- ③鍋に油をひき、鶏肉、にんじん、ごぼう、しいたけを炒める。生姜と☆の調味料を加えてよく煮たのち、具と煮汁に分けておく。
- ④炊飯器に米と煮汁を入れ、目盛りの線まで水を加える。
- ⑤具を加えて軽く混ぜ、炊飯する。