

☆鶏飯☆

【分量（4人分）】

米		300 g（2合）
鶏もも肉		80 g
ちくわ		20 g
ごぼう		40 g（15 cm）
にんじん		20 g（3 cm）
油揚げ		20 g
干しいたけ		2 g（1個）
しょうゆ	★調味料	14 g （小さじ2と1/2）
三温糖		5 g（小さじ2弱）
本みりん	★調味料	4 g（小さじ1弱）
酒		4 g （小さじ1弱）
和風だしの素		4 g （小さじ1強）

※分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 鶏もも肉を 1.5cm 角の大きさに切る。
- ② ちくわは輪切り、ごぼうはささがき、にんじんは千切りに切る。
- ③ 油揚げは、油抜きをして、短冊切りにする。
- ④ 干しいたけは、戻してから薄切りにする。
- ⑤ 米を洗い、炊飯器に入れる。
- ⑥ ⑤に★調味料を入れ、米の量に合わせて水を入れる。（★調味料と水を合わせて2合分になるようにする。）
- ⑦ 切った具材を入れ、軽く混ぜ、炊く。
- ⑧ 炊けたら、軽く混ぜる。

※給食では、アルファ化米を使用して炊いています。



「鶏飯」は愛知県（高浜市）でよく食べられている郷土料理です。卵を産まなくなった成鶏を利用して作られたといわれています。鶏肉が高価だった時代は、祝いの席などハレの場で振る舞われたそうです。

愛知県の郷土料理の味をぜひ、ご家庭でも味わってみてください。

【一人あたりの栄養価（目安）】
 エネルギー 363kcal
 たんぱく質 9.2 g
 食塩相当量 0.8 g

