



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

鶏ちゃん (岐阜県)



写真提供: 東部共同調理場

令和5年9月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和5年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。ご家庭でもぜひお試しください!

【1人分栄養価】

エネルギー	145 kcal
たんぱく質	11.8 g
脂質	7.9 g
カルシウム	38 mg
鉄	0.7 mg
食物繊維	1.7 g
食塩相当量	1.1 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)		下処理・切り方	作り方
鶏胸肉	200g	一口大	1 鶏肉に☆の材料をもみこみ、下味をつける。 2 フライパンを熱し、1の鶏肉を入れて炒める。 3 続いてキャベツ、人参、ピーマンを入れて炒める。
☆ 赤味噌	大さじ2	鶏肉下味	
☆ 酒	小さじ2	//	
☆ 醤油	大さじ1	//	
☆ にんにく	1欠片	// すりおろす	
キャベツ	200g	ざく切り	
人参	40g	短冊切り	
ピーマン	20g	細切り	
サラダ油	大さじ1	炒め油	

*昔、家で飼っている鶏を、特別な日のごちそうとして料理したことが始まりと言われています。

*地域やお店、家庭によって、タレの味や肉の部位が違い、多様な味が楽しめることが特徴です。