



# 給食おすすめレシピ

## 郷土料理の紹介

### 千キン南蛮（宮崎県）



写真提供：和良比小学校

令和4年5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4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	178 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	10.0 g
カルシウム	10 mg
鉄	0.5 mg
食物繊維	0.1 g
食塩相当量	1.0 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)】

- 鶏胸肉 240g
- おろしにんにく 1g
- おろししょうが 1g
- 酒 小さじ2
- 砂糖 小さじ1/2
- 食塩 少々
- こしょう 少々
- 片栗粉 適宜
- 揚げ油 適宜
- 〔甘酢タレ〕
- ◆ 醤油 大さじ1
- ◆ 砂糖 小さじ2
- ◆ 酢 大さじ1
- ◆ レモン汁 小さじ1
- 〔タルタルソース〕
- ゆで卵 1/2個
- 玉葱 15g
- ★ マヨネーズ 大さじ2
- ★ 酢 小さじ1
- ★ 食塩 少々
- ★ こしょう 少々

#### 【作り方】

- 1 鶏肉を食べやすい大きさに切る
- 2 ●の材料を合わせて下味をつける
- 3 2に片栗粉をまぶして、180℃の油で4分程揚げ、中まで火をとおす
- 4 ◆の調味料を合わせて加熱し、甘酢タレを作る（耐熱容器に入れて電子レンジで加熱してもOK）
- 5 玉ねぎをみじん切りにする
- 6 ゆで卵をこまかくつぶし、5、★の調味料と合わせてタルタルソースを作る
- 7 揚げた鶏肉を甘酢タレにくぐらせ、タルタルソースをかけて完成

\*チューブのおろしにんにく、おろししょうがは2~3cm分で約1gです。

\*タルタルソースは市販のものを使ってもOKです。