



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

けいはん 鶏飯 (鹿児島県)



写真提供：四街道中学校

令和4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	456 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	8.7 g
カルシウム	27 mg
鉄	1.3 mg
食物繊維	2.8 g
食塩相当量	2.4 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
ごはん 4杯分		【具材】
〔具材〕		1 干しいたけを戻し汁と☆の調味料で煮る
・ とりもも肉 180g	千切り 下ゆで	〔鶏がらスープ〕
・ 錦糸卵 60g		1 とり肉の下ゆで汁のあくをとり、にんじんを入れ、やわらかくになったら★の調味料で味を調える
・ さやいんげん 40g	3cm 下ゆで	2 ねしょうが、葉ねぎを入れる
・ 干しいたけ 16g	水戻し 薄切り	〔盛り付け〕
☆ みりん 小さじ2		1 ご飯の上にそれぞれの具材をのせ、食べる直前に鶏がらスープをかける
☆ さとう 小さじ1		
☆ しょうゆ 小さじ2		
・ つぼ漬け 30g		
〔鶏がらスープ〕		
とり肉の下ゆで汁 500g		
にんじん 40g	千切り	
★ 鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1 1/2		
★ みりん 小さじ2		
★ 酒 小さじ1 1/2		
★ しょうゆ 大さじ1		
★ 塩 少々		
★ レモン果汁 少々		
ねしょうが 1g	みじん切り	
葉ねぎ 12g	小口切り	

*発祥地の奄美地域ではパイアの漬物やみかんの皮を使います。
*とりもも肉の代わりに、とりささみでもOK!
*刻みのりや白ごまなどもトッピングで合います。