

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「^{けい}鶏ちゃん」です。(岐阜県の郷土料理)

【材料(4人分)】

鶏こま肉・・・ 160g
しょうゆ・・・ 小さじ2
酒・・・ 小さじ1
砂糖・・・ 小さじ2
みりん・・・ 小さじ1
しょうが・・・ 少々
にんにく・・・ 少々
にんじん・・・ 50g
たまねぎ・・・ 120g
キャベツ・・・ 200g
小松菜・・・ 50g
ごま油・・・ 小さじ2
みそ・・・ 大さじ1

【作り方】

1. 鶏こま肉に☆の調味料をよくもみ込んでおく(30分くらい)
 2. フライパンを火にかけて油を入れ①の鶏肉を色が変わるまで炒める。
 3. ②を一度取り出し野菜を炒める。
 4. 野菜がしんなりとしたら取り出した鶏肉を戻してみそを加えよく炒める。
 5. 全体にみそがなじんだら出来上がり。
- ※ホットプレートに野菜と味付けをした鶏肉をのせて一緒に炒めてみそをからめながら食べるのが本場流です。