



作ってみよう！

# おうちで給食レシピ

## ★鶏ネギごぼう丼★



ごはんが進む！

秋～冬にかけて旬を迎えるごぼうと、長ネギが主役の献立です。手に入るのであれば、埼玉県が誇る名産品である『深谷ねぎ』を使って作ってみると良いかもしれませんね。



| 材料    | 5人分 g(中学年)※1 | 目安量※1 | 切り方・下処理          |
|-------|--------------|-------|------------------|
| 精白米   | 375          | 2.5 合 | 炊飯する             |
| 鶏もも肉  | 240          |       | 一口大(2 cm角程度)     |
| 長ネギ   | 200          |       | 白い部分：2cm 青い部分：斜め |
| ごぼう   | 60           |       | 斜めに薄切り           |
| でん粉   | 適宜           |       |                  |
| 揚げ油   | 適宜           |       |                  |
| しょうゆ  | 40           | 大さじ2強 |                  |
| 砂糖    | 20           | 大さじ2強 |                  |
| みりん   | 20           | 大さじ1強 |                  |
| 清酒    | 12           | 大さじ1弱 |                  |
| 水     | 少々           |       |                  |
| 七味唐辛子 | 少々           |       |                  |

※1 大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

### 【作り方】

① 鶏肉、長ネギの白い部分※2、ごぼうは、それぞれでん粉をまぶして揚げる。

※2 給食では、長ネギの白い部分はスチームコンベクションオーブンで50分程度時間をかけ加熱し、

長ネギの甘味を引き出すように調理します。ご家庭では難しいと思うので、揚げ調理で掲載しました。

② 長ネギの青い部分はさっとゆでる。

③ カッコ内の調味料を合わせ、みりんや酒のアルコールが飛ぶまで火にかける。

④ ①②に③をからめ、ご飯にのせる。

