

メニュー部門



入賞 南中学校 ふるのいくま 吉野生真 さん



令和6年2月2日の給食で提供しました

「吉川ねぎを使った鶏ちゃん^{けい}」

テーマ：ご飯がすすむおかず



材料(4人分)

・鶏肉もも	500g
・キャベツ	1/4個
・ニラ	1束
・吉川ねぎ	2本
・ごま油	適量
☆赤みそ	大さじ2
☆醤油	大さじ2
☆みりん	大さじ2
☆酒	大さじ4
☆にんにく	2片
☆しょうが	1片
☆豆板醤	小さじ1

作り方

1. にんにくとしょうがはみじん切りにしておく。☆印の材料を混ぜ合わせ、漬けだれを作る。
2. 一口大に切った鶏肉を漬けだれに3時間以上漬け込む。
3. 漬け込んだ鶏肉をごま油をひいたフライパンでじっくり焼いていく。
4. 鶏肉に火が通ったら、強火にして、キャベツ、ニラ、ねぎを入れて、炒める。
野菜の水分が多く出てくるので、強火で炒め、煮詰めていく。水分がなくなったら、出来上がり。

※材料やレシピはご本人のオリジナルを掲載していますが、
学校給食で提供する際は給食用にアレンジしています。

生真さんからのアピールポイント

鶏ちゃんは、母の出身地の岐阜県の郷土料理で、にんにくが効いてとてもご飯が進みます。味噌ベースの鶏ちゃんに吉川ねぎが合わさってとてもご飯が進みます。