

主菜

とり肉とごぼうの甘辛あえ



料理の特徴

下味をつけたとり肉とごぼうを揚げて、甘辛いたれでからめました。コクのある甘辛味で、ごぼうの苦手な人も食べやすい料理です。

エネルギー203kcal、食塩相当量 0.6g

材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

揚げ油	適量
ごぼう	1 / 3本
とり肉（もも肉）	240g
しょうが	2.5g（少々）
しょうゆ	小さじ1 / 3
酒	小さじ1 弱
片栗粉（とり肉用）	36g（大さじ4）
水	大さじ1 と 1 / 3
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2 強
みりん	小さじ2 弱
むきえだ豆	20g
白いりごま	小さじ1

作り方

- 1 しょうがはすりおろし、とり肉は一口大に切る。
- 2 ポリ袋にとり肉、しょうが、しょうゆ、酒を入れよくもみこむ。
- 3 むき枝豆は下ゆでする。
- 4 ごぼうは5mm 幅の斜め切りにする。
- 5 耐熱容器に水・砂糖・しょうゆ・みりんを入れ、よく混ぜる。ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで1 分程度加熱し、たれを作る。
- 6 2に片栗粉を入れ、空気を入れるように袋の口を閉じ、袋を振りながら、よく混ぜ合わせる。
- 7 鍋に油を入れ170℃に加熱し、ごぼう、とり肉の順に揚げる。
- 8 揚げたごぼうととり肉に、3を加え、5のたれをからめ、白いりごまをふりかける。

給食の献立（小学校）



ごはん

とり肉とごぼうの甘辛あえ

みそ汁

牛乳

※とり肉の代わりにまぐろ、かつお、めかじきなどの魚でもおいしくいただけます。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～
学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1 人分です。

川崎市教育委員会