

ふるさとの味



ごはん

牛乳

かきたま汁

☀️ けいちゃん ☀️

けいちゃん

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料・作り方は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量（4人分）	作 り 方
○ 鶏もも肉	170g	① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
○ キャベツ	140g	② キャベツは短冊切り、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、ピーマンはせん切りにする。
○ たまねぎ	60g	③ にんにくはみじん切りにする。
○ にんじん	30g	④ フライパンにサラダ油を熱し、①、③を入れ炒める。
○ ピーマン	20g	肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマンを順に入れ炒める。
○ にんにく	小さじ1/4	⑤ すべての具材に火が通ったら、Aの調味料を加えて仕上げる。
○ サラダ油	適量	
A { 赤みそ	大さじ1	
上白糖	大さじ1/2	
こい口醤油	小さじ1	
酒	小さじ1	
豆板醤	少々	

けい

鶏ちゃん

『鶏ちゃん』は、みそやしょうゆベースのたれに絡めた鶏肉を、キャベツや玉ねぎなどの野菜と一緒に炒めた料理です。鶏肉が貴重な食材だった頃は、大切なお客様があった時や、親戚が集まるお盆やお正月など特別な日の料理でした。今では手に入りやすい食材や調味料で作ることのできる身近な郷土料理として親しまれています。

給食では、岐阜県の味めぐり献立として提供しています。