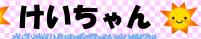
◆◆◆◆◆ ふるさとの味 ◆◆◆◆◆



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
〇 鶏もも肉	170g	① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
〇 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
O たまねぎ	60g	はいちょう切り、ピーマンはせん切りにする。
○ にんじん	30g	③ にんにくはみじん切りにする。
0 ピーマン	20 g	④ フライパンにサラダ油を熱し、①、③を入れ炒める。
○ にんにく	小さじ1/4	肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、キャベツ、
〇 サラダ油	適量	ピーマンを順に入れ炒める。
(赤みそ	大さじ1	⑤ すべての具材に火が通ったら、A の調味料を加えて仕
上白糖	大さじ1/2	上げる。
A こい口醤油	小さじ1	
酒	小さじ1	
豆板醬	少々	

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。