

# チキンチキンごぼう

2  
人分

山口県の郷土料理で給食の人気メニューです

## 材料

- 鶏もも肉 250g
- ごぼう 50g
- 片栗粉 大3
- ★醤油麹 大2
- ★きび糖 大1
- ★みりん 大1
- ★酢 大1/2
- ★水 大1
- 付け合わせ レタスや水菜など

- 1.鶏肉を1口大に切ってポリ袋に入れる。
- 2.ゴボウを洗って、斜め薄切りにして鶏肉のポリ袋に入れる。（ゴボウのアク抜きなし）
- 3.片栗粉を入れて鶏肉とごぼうによくまぶす。
- 4.オーブンの天板にクッキングシートを敷いて、鶏肉とごぼうを並べる。
- 5.予熱なし220度のオーブンで20分焼く。
- 6.フライパンにタレの調味料を入れ、加熱して砂糖を煮溶かしておく
- 7.鶏肉と牛蒡が焼けたら、フライパンに入れて、タレを絡めて出来上がり。

## 新玉ねぎのノンオイルマリネ

辛味の少ない新玉葱をたっぷり楽しみましょう

## 材料

- 新玉葱 200g
- ★塩麹 大1
- ★酢 大1
- ★きび糖 大1/2
- ★ピンクペッパーやナッツ

- 1.保存容器に調味料を入れて軽く混ぜる
- 2.新玉葱をスライスして、混ぜて少し置く。
- 3.ピンクペッパーやナッツ、ハーブなどをトッピングしたら彩りきれいです。





## まな板を使わない味噌汁

4  
人分

重ね煮スープを作る時間がない時などにご活用ください

### 材料

- 豚ひき肉 100g
- 切干大根 20g
- 水 600cc
- 味噌 適量
- 乾燥ワカメ、あおさ、なめこ豆腐など 適量

- 1.切干大根は、長かったらハサミできる。
- 2.鍋に豚ひき肉と水を入れて中火で熱し、沸騰したら灰汁を取りながら少し煮立たせる。
- 3.切干大根を入れて、味噌を溶いたら出来上がり

切干大根は出汁が出るので、簡単に汁いらずの味噌汁ができます。



## いちご生マシュマロ(ギモーヴ)

4  
人分

プルシュワ食感のイチゴマシュマロ♡  
美味しくない苺で作るのがおすすめです

### 材料

- いちご 150g
- きび糖 大1~
- レモン汁 大1.5
- 粉ゼラチン 15g

- 1.いちごをよく洗って、粗くスライスする。
- 2.小鍋に、いちご、きび糖、レモン汁を入れてきび糖が溶けるまで加熱する。
- 3.火を止めて、必ず**大きめの**ボウルに入れる。
- 4.粉ゼラチンを加えて、最低でも5分、ハンドミキサーで白っぽくなるまで泡立てる。  
☆ここが一番大変です！飛び散ります！
- 5.容器に入れて冷蔵庫で冷やし、固まったら容器から出し、お好みに切ったら出来上がり！