

チキンチキンごぼう

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。



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、簡単に出汁いらずの味噌汁ができます。



新玉ねぎのノンオイルマリネ

4
人分

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
- ★玉葱麴 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。