

学校給食のおすすめレシピ°(令和3年度)

11月16日(火)の献立

大分県の郷土料理

白ご飯 牛乳 とり天 かぼす和え けんちん汁

かぼすは大分県の特産品です。
まろやかな酸味とさわやかな香りが特徴です。

大分県では古くから、鶏肉を使った料理がよく食べられていました。



大分県の郷土料理の鶏汁(にわとりじる)をイメージしてみました。鶏をさばいた後の鶏ガラで出汁をとって作っていた料理だそうです。

とり天

《 材料 5人分 》

《 作り方 》

(材料/切り方) (正味重量) (目安)

もも肉でもOKです♪

鶏胸肉そぎ切り	5切	60g×5切
塩	2.5g	小さじ1/2
こしょう	少々	
にんにく	A 1.5g	すりおろす
しょうが	1.5g	すりおろす
酒	5g	小さじ1

- ① ビニール袋に鶏肉とAを入れて袋の上からもみこんで下味をつけておく。
- ② ①の鶏肉を袋から取り出して、天ぷら粉と片栗粉をまんべんなくまぶして油で揚げる。
- ③ 中までしっかり火が通ったら網の上に取り出して油を切る。

天ぷら粉	30g	大さじ2
片栗粉	30g	大さじ2
揚げ油	適量	

お好みで、かぼすを絞って食べるのもおすすめです♪

