



高小給食レシピ



献立名

鶏たまごはん

献立使用日 : 12 月 9 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
米	360g	2カップ強			
水	440g	2と1/5カップ			
にんじん	25g	中1/4本			
しょうゆ	18g	大さじ1			
鶏もも肉	180g				
砂糖	9g	大さじ1			
水あめ	14g	小さじ2			
しょうゆ	20g	大さじ1強			
たまご	100g	M2個			
塩	少々	ひとつまみ			
炒め用油	4.5g	小さじ1強			

〈作り方〉

- ① にんじんは短い千切り、鶏肉は小間切れにしておく。
- ② 米は研いで、分量の水としょうゆA、切ったにんじんを入れて炊く。
- ③ 鶏肉と砂糖、水あめ、しょうゆBを鍋に入れ、タレにとろみがつくように煮詰める。(水あめはみりんでも代用できます。)
- ④ たまごは塩を入れて混ぜ、フライパンに油をひいて炒り卵にする。
- ⑤ 炊きあがったごはんに③の鶏肉と④の炒り卵を入れてよく混ぜる。

鶏肉はタレをしっかりと煮詰めるように仕上げると、おいしさが引き立ちます。

茶碗に盛りつけた後、ごまをかけたたり千切りにしたしその葉をのせるなどして、薬味をプラスしてもおいしくいただけます。

