

# 学校給食のおすすめレシピ

## チキンチキンごぼう

献立の組み合わせく例＞

- ・ごはん
- ・**チキンチキンごぼう**
- ・きゅうりのおかか和え
- ・きのこのみそ汁
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

|         |      |       |      |
|---------|------|-------|------|
| 鶏もも肉    | 100g | *しょうゆ | 大さじ1 |
| ごぼう     | 100g | *上白糖  | 大さじ1 |
| 片栗粉、揚げ油 | 適量   | *みりん  | 大さじ1 |
| むき枝豆    | 20g  | *白ごま  | 少々   |

【作り方】

- ①鶏肉はひと口大に切って、澱粉をまぶして油で揚げる。  
ごぼうは皮を剥き、斜め薄切りに切ったら澱粉をまぶして油で揚げる。  
枝豆はゆでておく。
- ②フライパンで\*たれを作り、①を入れてたれをからめる。

チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食から広まった山口県民のソウルフードとなった料理です。ごぼうの代わりに、レンコンを使った「チキンチキンれんこん」や、豚肉とれんこんを使って「トントんれんこん」などのアレンジ料理も派生しています。（農林水産省「うちの郷土料理」より）

