

《給食献立の紹介》



川口市マスコット「きゅぼらん」

『山賊焼き』



《献立名》

ごはん・牛乳・山賊焼き・
きのこのそぼろ汁・野沢菜ふりかけ・りんごゼリー

《ワンポイント》

山賊焼きは長野県の郷土料理で、下味をしっかりつけるのがポイントです。山賊は物を“とりあげる”というところから、鶏肉を揚げる料理を「山賊焼き」と呼ぶようになったそうです。しっかりとしょうゆ味が感じられるのが特徴です。

《材料 4人分》

	鶏もも肉（一口大）	200g
A	にんにく（すりおろす）	2g
	しょうが（すりおろす）	2g
	みりん	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ1
	かたくり粉	大さじ4
	揚げ油	適量

《作り方》

- ① 鶏もも肉を一口大の大きさに切り、Aで下味をつける。
- ② ①にかたくり粉をまぶす。
- ③ 油で揚げる。

『きんぴらごはん』



《献立名》

きんぴらごはん・牛乳・彩りたまご焼き・
たまねぎのみそ汁

《ワンポイント》

ごぼうやにんじんをよくかむことで、強い歯を作ることができます。また、ごぼうやにんじんは食物繊維が豊富なため、腸を整えるはたらきがあります。

《材料 4人分》

	米	2合
	（具）	
	鶏ももこま肉	40g
	ごぼう（ささがき）	50g（1/3本）
	にんじん（ささがき）	40g（4cm）
	干しいたけ（スライス）	4g（2つ）
	さやえんどう（ななめ）	12g
	油	小さじ1/2
	だしのもと	2g
	みりん	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ2/3
	ごま	小さじ1
	とうがらし	適量

《作り方》

- ① フライパンに油をひき、鶏ももこま肉を炒め、ごぼう、にんじん、干しいたけを入れ、火が通るまで炒める。
- ② さやえんどうを入れて炒める。
- ③ 調味料を入れて味を調える。
- ④ ごまととうがらしを加える。
- ⑤ 温かいごはん混ぜる。

※どちらの献立も、家庭でつくりやすいように変更しております。