

給食レシピ（ごはん）

モチコチキン

材料（4人分）

・とりもも肉	3枚	・醤油	45g
・生姜	5g	・白玉粉	60g
・にんにく	5g		



作り方

- ① 鶏肉を一口サイズに切ったら生姜、にんにく、醤油につけておく。
- ② その間に白玉粉をミキサーにかけて粉碎しておく。
- ③ 1時間ほどお肉をついたら、白玉粉をつけて油で揚げていきます。
* 白玉粉はよく押しつけてください。衣が剥がれないように。

白玉粉を使っているので、サクサク、カリカリ
ほんのりもちりとした衣です☆
普段やる唐揚げとはひと味違うので子どもにも大人にも
人気です♪

鶏飯（けいはん） 鹿児島県の郷土料理

材料（5人分）

・鶏むね肉	3枚	・食塩	0.5g
・干し椎茸	6g	・油	6g
・三温糖	3.5g	・小ねぎ	18g
・醤油	7g	・鶏がらだし	56g
・みりん	7g	・醤油	12g
・卵	60g	・焼きのり	お好みで

作り方

- ① 分量外でご飯を炊いておく。
- ② 鍋に鶏肉を入れてダシをとる。
- ③ 椎茸は砂糖、醤油、みりんで煮詰めておく。
- ④ ダシをとった鶏肉は一度鍋から取り出して細かく裂いておく。
- ⑤ 鍋に鶏がらだし、しょうゆ、小ねぎをいれて味を調える。
- ⑥ 卵で錦糸卵を作っておく。
- ⑦ 茶碗か丼に、ごはん、鶏肉、椎茸、錦糸卵、焼きのりを盛りつけたら汁をかけて完成☆



奄美群島が薩摩藩の支配下に置かれていた時代、鹿児島
本土からやってくる役人たちの威圧的な態度を少しでも
和らげるためにつくられたのがはじまりだとされて
ます。当時、非常に貴重なものであった鶏を余すこと
なく使った「鶏飯」で役人たちをもてなしていた
そうです☆