10月のイチオシ！給食レシピ

いよいよ秋の到来ですね。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、そして実りの秋です。
自然の恵みに感謝して、旬を迎えるおいしい食べ物をしっかり味わいましょう！
運動や勉強をがんばりたいときに力が出せるよう、朝食もきちんと食べようね。

鶏飯（けいはん）

今月のイチオシ！給食メニュー

◎小学校中学年の分量です。
◎学校給食用にアレンジしています。
好みに合わせて、使用量を調整してください。

材料（4人分）

ごはん・・・・・・・・茶碗4杯分
【具】
ささみ・・・・・・・・・80g
酒・・・・・・・・・・・・小さじ1
サラダ油・・・・・・小さじ1
干ししいたけ・・・1.5g（小2枚）
たけのこ・・・・・・60g
にんじん・・・・・・・80g
おろししょうが・・・小さじ0.3
つぼ漬・・・・・・・・・40g
錦糸卵・・・・・・・・60g
いんげん・・・・・・40g
A こいくちしょうゆ・小さじ1
A さとう・・・・・・・・・小さじ1
【かけ汁】
ねぎ・・・・・・・・・・20g
B うすくちしょうゆ・小さじ1.5
B 鶏がらスープ・・小さじ1
B みりん・・・・・・・・小さじ1.5
B 酒・・・・・・・・・・・小さじ1.5
B さとう・・・・・・・・・小さじ0.5
B 塩・・・・・・・・・・・お好みで
だし汁（かつおなど）・・600ml

作り方

【具】
①ささみは耐熱容器に入れて酒をふりかけ、電子レンジ600Wで様子を見ながら2分ほど加熱し、粗熱をとり、細かくほぐしておく。
②干ししいたけは水で戻し、たけのこ、にんじんと共にせん切りにし、いんげんは1cmに切っておく。
（干ししいたけの戻し汁とささみの肉汁はだし汁に加える。）
③鍋にサラダ油を熱し、おろししょうがを加えて②を炒め、火が通ってきたらAとつぼ漬けを加えて、味をととのえる。
④錦糸卵とささみを③と和える。

【かけ汁】
①だし汁にBを加えて味をととのえる。
②小口切りにしたねぎを加えて仕上げる。

【盛りつけ】
①茶碗か丼にごはんを盛りつけ、具を乗せる。
②かけ汁をかけて出来上がり。

★津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています！

本場の鶏飯は具材ごとにきれいに盛り付けますが、学校給食では難しいので、まとめて調理しています。

鹿児島県奄美地方の郷土料理「鶏飯（けいはん）」をご自宅でいかが？
鶏飯は郷土のおもてなし料理で、茶碗に盛った白飯の上に、細長く切り揃えたたくさんの具材を乗せ、丸鶏を煮て取っただしをかけていただく、だし茶漬けのような料理です。
本場奄美地方では、パパイヤの漬物を乗せるのが定番ですが、学校給食では手に入りにくいため、つぼ漬けを使い、アレンジしています。薬味にきざみのりやごまを加えるとおいしさアップ！

【平成３０年10月に実施した給食】
鶏飯 牛乳 じゃこあえ　はちみつレモンゼリー

舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で酸味と苦味は本能的に避けるようになっているため、苦手な人も多いと思います。
しかし、成長するにつれ、この苦手な味がおいしく感じられるようになっていくため、子どもの頃から無理のない範囲で様々な食材に慣れ親しみ、食べる楽しさを積み重ねてもらいたいものです。