



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

山賊焼き(長野県)



写真提供: 四街道小学校

令和6年9月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和6年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。
ご家庭でもぜひお試しください!

【1人分栄養価】

エネルギー	150 kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	11 g
カルシウム	4 mg
鉄	0.3 mg
食物繊維	0 g
食塩相当量	0.5 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)	下処理・切り方	作り方
- 鶏もも肉 200g - おろし生姜 小さじ1/3 - おろしにんにく 小さじ1/2 - しょうゆ 適量 - 酒 小さじ1 - 片栗粉 適量 - 揚げ油 適量	4等分 - 鶏肉の下味 // // //	- 鶏もも肉は4等分に切る。 - おろし生姜、おろしにんにく、しょうゆ、酒で下味をつけて、しばらく置く。 ②に片栗粉をまぶして揚げる。 *「山賊焼き」は、一枚の鶏もも肉や鶏むね肉をタレに漬け込み、片栗粉をまぶしてカラッと揚げた料理です。 *名前の由来は、山賊が物を「とりあげる」ことから、「とりをあげる」料理を「山賊焼き」と呼ぶようになったといわれています。揚げ物なのに「焼き」がつくのは、昔は油が貴重だったため、少ない油で焼いていたからです。