



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

チキンチキンごぼう(山口県)



写真提供:四街道西中学校

令和6年11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	189 kcal
たんぱく質	8.1 g
脂質	11.9 g
カルシウム	27 mg
鉄	0.5 mg
食物繊維	1.6 g
食塩相当量	0.4 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
<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉 140g ・ ごぼう 80g ・ 片栗粉 大さじ3 ・ 揚げ油 適量 ☆ 三温糖 小さじ2 ☆ しょうゆ 小さじ2 ☆ 酒 小さじ2 ☆ みりん 大さじ1/2 ・ おき枝豆 16粒 ・ 白いりごま 小さじ2 	ひと口大 斜めうす切り	<ol style="list-style-type: none"> 1 ごぼうは切ってから水にひたし、アクをとり、枝豆はゆで、ごまはから炒りする。 2 鶏肉とごぼうは片栗粉をつけて、180℃5分揚げる。 3 ☆の調味料を鍋に入れて、たれをつくる。 4 ③のたれに、鶏肉、ごぼう、枝豆、ごまの順に和える。

*「チキンチキンごぼう」は、約30年前に山口県の小学校の栄養士が、給食に新メニューを取り入れようと、各家庭から料理を募集し、そこに寄せられたレシピをもとに考え出されました。給食の大人気メニューとなり、学校から家庭に広まり、その後、地域へ伝わったご当地グルメです。