

# おすすめ給食野菜レシピ「鶏とねぎの焼き煮」

## ■子どもの反応

存在感のある長ねぎに驚いた子どももいましたが、やわらかく甘い長ねぎに鶏肉の味がからんでいて、食べてみたらおいしいと感じたようです。

## ■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 149kcal
- ・たんぱく質 10.6g ・脂質 8.7g
- ・食塩相当量 0.8g

## ■工夫したところ

じっくりと焼いて長ねぎの甘さを引き出し、焼いた鶏肉とその肉汁もすべてあわせて甘辛ダレで調味することで、焼き鳥のような食べやすい味に仕上げました。

## ■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏とねぎの焼き煮 ・ごぼうサラダ
- ・キャベツのみそ汁 ・みかん

## ■できあがりの写真



## ■材料(切り方)・分量(約4人分)

- ・鶏もも肉（2cm角） 1枚（240g）
- ・おろししょうが 小さじ1/2（4g）
- ・おろしにんにく 小さじ1/2（4g）
- A ・さとう 小さじ1/2（1.6g）
- ・しょうゆ 小さじ1（6g）
- ・みりん 小さじ1/8（0.8g）
- ・でんぷん 大さじ1（8g）
- ・油 小さじ1/3弱（1g）
- ・長ねぎ（3cmくらいの筒切） 1本（100g）
- B ・さとう 小さじ1弱（4g）
- ・しょうゆ 大さじ1/2弱（8g）
- ・みりん 小さじ2（12g）
- ・酒 大さじ1/2強（8g）
- ・水 大さじ1（15g）

## ■つくり方

- ① Bの調味料を合わせておく。
- ② 鶏肉に調味料Aで下味をつけ、でんぷんをまぶす。
- ③ フライパンに油をひき火にかけ鶏肉を焼く。3、4分焼いたところで長ねぎの白い部分を入れて、鶏肉と一緒に焼き色がつくように裏表焼く。
- ④ 鶏肉に火が通る頃合いをみて、緑の部分を入れ軽く炒める。
- ⑤ 合わせた調味料Bを入れて2分ほど加熱して仕上げる。

## ■一口メモ

なが はる なつ しゅうとう くべつ しゅうねんさいばい いちねんじゅう  
 長ねぎは、春ねぎ、夏ねぎ、秋 冬ねぎとに区別され周年栽培されているため、一年中  
 おいしいながねぎを食べることができます。その中でも、秋の終わりから冬にかけて収穫さ  
 れるながねぎが特においしいように思います。

わたし す とうほく ゆきぶか ゆき りょう なが やさい ほぞん  
 私たちの住む東北は雪深く、その雪を利用して長ねぎなどの野菜を保存することもあり  
 ます。雪の下で保存された長ねぎは特に甘みを増して格別なおいしさです。お店で見かける  
 こともありますので機会があれば食べてみてください。