

小学校給食レシピ 主食と主菜を兼ねるもの（米飯）

とりめし



とりめしは、愛知県高浜市の郷土料理です。
卵の生産が盛んな高浜市では、卵を産まなくなった成鶏を食べる文化があり、その代表的な料理がとりめしです。

材料（一人分）

鶏肉（こま切れ）	30 g
油揚げ	5 g
糸こんにゃく	10 g
にんじん	15 g
ごぼう	20 g
干しいたけ	0.4 g
サラダ油	0.5 g
砂糖	2 g
しょうゆ	5 g
みりん	1 g
水	10～15 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① 糸こんにゃくは2cmくらいに切りゆでる。
- ② にんじんは細切りにする。
- ③ ごぼうはさがきにし水にさらし、ゆでる。
- ④ しいたけはぬるま湯でもどし細切りにする。
- ⑤ 油揚げは細切りにしゆで、油ぬきする。
- ⑥ 油を熱し、鶏肉・ごぼう・にんじん・しいたけ・糸こんにゃくの順にいため水を加え煮る。
- ⑦ やわらかくなりはじめたら油揚げ・砂糖・しょうゆ・みりんを入れ煮る。

☆ 給食では、ごはん約180g（中学年量）に具を混ぜて食べます。