

学校給食のおすすめレシピ(令和3年度)

宮崎県の
郷土料理

9月30日(木)の献立

白ご飯 牛乳 チキン南蛮(一食タルタルソース)

切り干し大根の炒め煮 キャベツのみそ汁 日向夏ゼリー

日向夏は江戸時代に宮崎県で自生しているのを偶然発見された、みずみずしい純国産果実です。

宮崎県は全国の**切干大根**の大部分を生産している一大産地です。

チキン南蛮は宮崎県延岡市の洋食店で作られたのが始まりとされているご当地グルメです。

チキン南蛮

《 材料 5人分 》

(材料/切り方)	(正味重量)	(目安)
鶏肉切身	5切	60g×5切
塩	2.5g	小さじ1/2
こしょう	少々	
にんにく	A 1.5g	すりおろす
しょうが	1.5g	すりおろす
酒	5g	小さじ1
天ぷら粉	40g	大さじ4
片栗粉	20g	大さじ2
揚げ油	適量	
砂糖	27g	大さじ3
しょうゆ	15g	大さじ1
酢	B 30g	大さじ2
水	30g	大さじ2
片栗粉	3g	小さじ1

《 作り方 》

もも肉でも胸肉でも
おいしくできます♪

- ① ビニール袋に鶏肉とAを入れて袋の上からもみこんで下味をつけておく。
- ② Bでタレを作る。調味料と水を合わせて熱して、水(分量外)で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①の鶏肉を袋から取り出して、天ぷら粉と片栗粉をまんべんなくまぶして油で揚げる。
- ④ 中までしっかり火が通ったら網の上に取り出して油を切る。
- ⑤ 鶏肉に②で作ったタレをからめたらタルタルソースをかけて出来上がり♪



生徒のみなさんに食文化について知って欲しいという思いを込めて、定期的に全国各地の郷土料理を取り入れています♪