



～10月の給食献立レシピ～



10月の献立に登場した岐阜県の郷土料理です。

【鶏ちゃん(けいちゃん)】

「鶏ちゃん」は、みそやしょうゆで味付けした、鶏肉の野菜炒めです。



材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作 り 方
キャベツ	40.00	ざくざり	① 材料を切っておく。Aの調味料をまぜておく。 ② なべになたね油を入れてあたため、鶏もも肉・こしょう・おろしにんにく おろししょうがを入れ、よく炒める。 ③ たまねぎを加え、たまねぎが少ししんなりしたらにんじんを入れ、 さらに炒める。 ④ にんじんがやわらかくなったら、キャベツを入れ炒める。 ⑤ Aを入れて味をつける。 ⑥ ねぎを入れてひと混ぜしたら、水で溶いた片栗粉を入れとろみをつける。
鶏もも肉	15.00	2cm角	
にんじん	7.00	短冊切り	
たまねぎ	10.00	くし切り	
ねぎ	5.00	5mm幅斜め切り	
なたね油	0.50		
こしょう	0.03		
おろしにんにく	0.30		
おろししょうが	0.30		
粉末鶏がらスープ	0.30	] A	
こいくちしょうゆ	0.60		
赤みそ	1.70		
三温糖	0.20		
ホイコーローのたれ	2.00		
片栗粉	0.20	水でといておく	

【すったて汁】

「すったて汁」は、ゆでた大豆をすり鉢や石臼などですりつぶした「すったて」にみそやしょうゆを加えた汁物です。

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作 り 方
だいこん	30.00	いちょう	① 材料を切っておく。 ② 水煮大豆は、ミキサーやすり鉢などで、すりつぶしておく。 ③ 生揚げは、食べやすい大きさに切り、熱湯をかけて油抜きをしておく。 ④ なべに水を入れる。だいこん、にんじんを入れてやわらかくなるまで煮る。 ⑤ 油抜きをした、生揚げを入れる。 ⑥ すりつぶした、水煮大豆、顆粒だし、白みそを入れる。 ⑦ 白みそが溶けたら、こまつな、ねぎを入れて仕上げる。
にんじん	10.00	いちょう	
生揚げ	20.00	食べやすい大きさ	
こまつな	6.00	2cm	
ねぎ	7.00	薄切り	
水煮大豆	20.00	すりつぶす	
白みそ	9.00		
顆粒だし	1.30		
水	100.00		