



子どもたちが大好き！給食の人気レシピ（主食）

瀬戸市

とりめし

【材料(4人分)】

米	2合
鶏もも肉	150g
にんじん	1/3本(50g)
ごぼう	1/3本(40g)
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	小さじ1
だし汁	200ml



【作り方】

- ① 米は洗ってざるに取り、水を切る。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、にんじんは短冊切りにする。ごぼうはさがきにして、水にさらす。
- ③ だし汁と調味料を鍋に入れ沸騰させ、鶏肉を入れて火を通し、にんじん、ごぼうを煮る。
- ④ 具が煮えたら、煮汁と具を分けておく。
- ⑤ 炊飯器に米と煮汁を入れ、2合の目盛りまで水を加えて炊く。
- ⑥ 炊き上がったごはんの上に④の具をのせて、再度ふたをして10分蒸らし、混ぜ合わせる。

- 給食では、給食室にある大きな釜でとりめしを作っています。甘辛い味付けが子どもたちに人気です。
- とりめしは愛知県の郷土料理です。卵を産まなくなった成鶏をおいしく食べようと「とりめし」が作られるようになりました。成鶏は身がかたいため、ほぐしてごはんの中に混ぜ込むことで、おいしく食べられるようにしたのがはじまりだといわれています。
- ☞ごぼうは根菜の一つで、食物繊維を豊富に含んでいます。鶏肉と根菜を一緒に炊くことで、鶏肉のうま味が根菜にしみ込み、おいしくいただけます。

一食分の献立例：とりめし すまし汁 厚焼きたまご ほうれんそうとツナのあえもの

