



# 学校給食レシピ(給食センター校)

## 鶏飯

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
鶏胸こま切れ	40	160	(下処理) ・干し椎茸は洗って水でもどし、いしづきをとる。 ※もどし汁はだし汁として使う。 ①にんじん・干し椎茸は千切りにする。 ②だし汁で①を煮てAで味をつけ、小口切りにした葉ねぎを散らす。 ③薄焼き卵を作り細く切って、錦糸卵を作る。 ④フライパンに油をひき、鶏胸こま切れ、千切りにしたつぼ漬け、③を炒めてBで味をつける。 ⑤ごはんの上に④の具をのせ、②の汁をかけて、焼きのりを散らす。
卵	1個	3個	
塩	少々	少々	
油	適量	適量	
つぼ漬け	15	60	
にんじん	20	80	
干し椎茸	1	4	
葉ねぎ	適量	適量	
焼きのり	適量	適量	
水	500ml	2ℓ	
チキンガラスープの素	3	12	
薄口	大さじ1/2	大さじ2	
A 濃口	小さじ1/2	小さじ2	
みりん	小さじ1/4	小さじ1	
塩	少々	小さじ1/3	
油	適量	適量	
B 砂糖	大さじ1/4	大さじ1	
薄口	小さじ1/2	小さじ2	



1人分の栄養価 エネルギー 557Kcal  
たんぱく質 23.1g

※材料1人分は、中学校生徒1人当たりの正味量

### 献立組み合わせ例

- 牛乳
- 鶏飯
- 焼きのり
- デザート



《写真提供: 中央・谷山学校給食センター》

