



鶏ちゃん焼き(けいちゃんやき)

～岐阜県の郷土料理～



(1人分) エネルギー 205kcal 食塩相当量 2.0g

材料(4人分)

鶏もも肉(一口大)	1枚(280g)
みそ(辛・白)	大さじ 1・1/2
しょうゆ	大さじ 1・1/2
みりん	小さじ 1
酒	小さじ 2
砂糖	大さじ 1
塩	少々
トウバンジャン	少々
にんにくのすりおろし	小さじ 1/2
しょうがのすりおろし	小さじ 1/2
キャベツ(ざく切り)	1/4 玉(320g)
もやし	1/2 袋(120g)
にんじん <small>たんざく</small> (短冊切り)	1/3 本(60g)
玉ねぎ(くし型切り)	1/4 個(40g)
油	小さじ 1



＜給食で提供されたメニュー＞

ご飯
鶏ちゃん焼き
煮豆
むらくも汁
牛乳

作り方

- 【1】 みそからしょうがのすりおろしまでを合わせ、鶏肉を1時間以上漬け込む。
- 【2】 フライパンに油をひいて熱し、【1】の鶏肉をタレごと並べ、焼き色をつける。
- 【3】 野菜を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- 【4】 野菜がしんなりしたら、全体を混ぜ合わせて完成。