

# 野菜を食べよう



みなさん、毎食野菜を食べていますか？健康のために 1日350g以上、お皿にすると5皿分(1皿70g程度)の野菜を食べることが目標とされています。

そこで給食では、月に1回「野菜の日献立」として旬の野菜を使ったおすすめ給食を出します。ぜひ家庭でも作って、野菜をたくさん食べましょう。

## 10月野菜の日献立レシピ

### チキンチキンごぼう



1人当たり  
野菜の量  
25g



#### おすすめポイント

山口県の学校給食で人気のチキンチキンごぼうをアレンジしました。

甘辛いタレがごぼうと鶏肉にぴったりです。

枝豆を加えると彩りが鮮やかになりますよ。

#### 材料(4人分)

※給食(3・4年生)の4人分です。

✿鶏もも肉	100g
✿塩	少々
✿酒	2g(小さじ1/2)
✿ごぼう	100g
✿片栗粉	適量
✿揚げ油	適量
A  ✿酒	8g(小さじ2)
✿砂糖	8g(大さじ1)
✿濃口しょうゆ	12g(小さじ2)
✿みりん	14g(小さじ2と1/2)

#### 作り方

- ①鶏肉は1口大に切り、塩と酒で下味をつける。
- ②ごぼうは乱切り(又は、斜めスライス)にし、水にさらしてあく抜きをし、水気をしっかりとる。
- ③①と②にそれぞれ片栗粉を薄くまぶす。
- ④油を熱し、鶏肉とごぼうをそれぞれ揚げる。
- ⑤Aの調味料を鍋に入れ、煮立ててタレを作る。
- ⑥⑤に揚げた鶏肉とごぼうを加えてからめる。