

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

とと飯

（材 料） 4 人分

精白米	……	3合
にんにく	……	1かけ
鶏 肉	……	150g
ごぼう	……	80g
さとう	……	大さじ1
しょうゆ	……	大さじ1強
みりん	……	小さじ1
油	……	小さじ1/2

《作り方》

- ① ご飯を炊いておく。
- ② 鶏肉は、小さめの角切り、にんにくはすりおろす。ごぼうはさがきにする。
- ③ 油を敷いて、にんにくを炒め、鶏肉を入れて炒める。
- ④ ごぼうを入れて炒め、調味料で味をつける。
- ⑤ 炊きあがったご飯に入れて混ぜる。

地域の人が集う時やおもてなしの時などに出されてきた、大分県の郷土料理です。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター