

♡ 作ってみませんか? ♡

とりにくとごぼうがあって、甘くておいしい!

大分の鶏飯

<材料> 4人分

| | |
|------------|-----------------------------|
| 米 | 360g (2カップ強) |
| 水 | 米の1.2倍 (薄口醤油と煮汁の分を引きます。) |
| 薄口しょうゆ | 18g (大さじ1) |
| 鶏もも肉 (皮なし) | 132g |
| ごぼう | 110g (長いもの2分の1本) |
| 油 | 7g (小さじ2弱) |
| 砂糖 | 18g (大さじ2) |
| 酒 | 13g (大さじ1弱) |
| しょうゆ | 31g (大さじ2弱) |

<作り方>

- ① 米は洗って浸水しておきます。
- ② フライパンに油を入れ、ごぼうと鶏肉を炒め、砂糖、酒、濃口しょうゆで味付けをします。
- ③ ①に薄口しょうゆ (とできたら鶏肉の煮汁) を加えて、炊きます。
- ④ 炊いたご飯と②を混ぜ合わせます。

1年生の西村さんが小学校の時に紹介してくれた大分県の郷土料理の「とりめし」です。西村さんは「お父さんが大分出身で、鶏飯はよく家で作ってくれています。おいしいし、たんぱく質もとれるので、主食と主菜を兼ねた料理だと思います。」と、書いていました。大分県出身の先生に、だんご汁 (だご汁) も教えてもらったので、本場の味に近かったと思います。味つけが少し甘いので、はじめはびっくりしていた子もいたようですが、「ほんのり甘くておいしい。噛むとより甘みが出ます。」「地元の鶏飯が一番おいしい! 思っていました、大分の鶏飯もおいしいですね。」「とり肉とごぼうのうまみをたっぷり吸ったとりめし、甘くておいしかったです。」などの声が寄せられ、大好評でした。



栄養価 (1人分)

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 421kcal |
| たんぱく質 | 14.4g |
| 脂肪 | 4.1g |
| 加糖 | 24mg |
| 鉄分 | 1.7mg |
| 食物繊維 | 2.1g |
| マグネシウム | 50mg |
| 亜鉛 | 2.4mg |
| 塩分 | 1.8g |
| 糖分 | 4.4g |