

おすすめレシピ

◎子どもに食べさせたい料理

～柔らかい春キャベツをつかって～

<鶏（けい）ちゃん>（こども一人当たりの分量）

鶏肉	15g
キャベツ	40g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
サラダ油	1g
しょうゆ	2g
みりん	3g
砂糖	1g
味噌	1.5g
おろしにんにく	少々



1. キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
鶏肉は一口に切る。
2. にんじんはあらかじめ下茹でしておく。
3. サラダ油を熱し、鶏肉を炒めて火が通ったら一度取り出す。
4. キャベツ、玉ねぎを炒め火が通ったら、鶏肉、にんじんとしょうゆ以下の調味料を入れて炒め合わせる。

※鶏ちゃんとは岐阜県の山間に伝わる鶏肉を味噌や醤油ベースのたれに漬け込み
キャベツ、などの季節の野菜と炒めて食べるご飯によくあう郷土料理です。今回はたれに漬け込むのではなく炒めた後に調味料を絡め合わせる調理法をご紹介します。