

おすすめレシピ

◎子どもに食べさせたい料理

～宮崎県の郷土料理です～

<鶏ごはん> (4人分)

米	2合
とりもも肉	50g
人参	1/2本
しいたけ	4枚g
ごぼう	1/2本
油	1g
しょうゆ	大2
きび砂糖	大2



1. 米を洗い、しょうゆ大1を入れ、2合の水加減で炊飯する。
2. とりもも肉、人参は1cm角、しいたけは千切り、ごぼうはさがきがきに切る。
3. フライパンに油をなじませ、とり肉を炒める。
4. 火が入ったら、人参、ごぼう、しいたけの順に入れ、中火で炒めていく。
5. 火が入ったら、きび砂糖、醤油を入れる。
6. 水分を少し残して火を止める。
7. 炊きあがったご飯と6.を合わせる。

◎ 宮崎の地頭鶏（じつとこ）は全国でも有数の銘柄鶏です。江戸時代から、鶏の飼育が盛んで、ハレの日には鶏料理を食べる習慣がありました。現在でも宮崎市は全国1の鶏肉消費量です。7月15日の給食で提供の予定です。