



# 給食のメニュー Let's Cooking

## とり 鶏めし



### 材料(4人分)

- 鶏肉(もも肉) … 200g  
○油揚げ … 60g  
●さとう … 小さじ2  
●しょうゆ … 大さじ2  
●みりん … 小さじ1  
○水 … 大さじ2  
○ごはん … 4人分  
(800g)

### 作り方

- ① 鶏肉は、細かく切る。
- ② 油揚げは、1/2に切り、2ミリくらいに細かく切る。油抜きをしておく。
- ③ 鍋にAの調味料と水を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ④ ③の中に鶏肉を入れ、少しなじませる。
- ⑤ 油抜きした油揚げを入れて煮詰める。
- ⑥ ⑤をごはんに混ぜて、できあがり。

とりめしは、みよし市の郷土料理です。にわたりの飼育が盛んだった打越町を中心に、昭和初期頃から食べられるようになりました。これからも、みよしの味を守っていきましょう。

