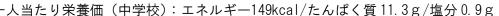
#### ~いわき市 学校給食献立紹介~







# 兄弟都市「宮崎県延岡市」が発祥のとり肉料理

いわき市と宮崎県延岡市は兄弟都市です。「チキン南蛮」発祥の延岡 市では、7月8日を「チキン南蛮の日」としていて、学校給食にも出 しているそうです。延岡市の学校栄養士さんにレシピを教えていただ き、いわき市でも給食に「チキン南蛮」が登場するようになりました。 宮崎県延岡市の秘伝のチキン南蛮をぜひ作ってみてください。

### 材料(4人分)

●とりむね肉	50g×4枚
●片栗粉	大さじ1
●揚げ油	適量
●玉ねぎ	20g
<b>●</b> にんじん	12g
●さとう	大さじ1
●しょうゆ	大さじ1
●酢	小さじ2と 1/2
●水	大さじ1
●タルタルソース	大さじ2と 1/2

## 作り方

- 1. とり肉に片栗粉をつけて油で揚げる。
- 2. にんじんは細いせん切り、玉ねぎはうす切り にする。
- 3. 鍋にさとうとしょうゆ、水を入れ、火にかけ る。さとうが溶けたら、にんじん、玉ねぎを 入れ煮る。酢を入れ仕上げる。
- 4. 揚げたとり肉にたれをかけ、タルタルソース をかける。

※地域や家庭により、作り方、材料等は若干異なります。



#### 【献立例】

ごはん/牛乳/チキン南蛮/わかめ汁/ミニトマ





フラおじさん

一食当たり栄養価(中学校): エネルギー744kcal/たんぱく質 30.4g/ 塩分 2.7g