

**【邑楽町】 とり肉の野菜ソースかけ／白菜と里芋のサラダ**

提供時期・地域

【鶏肉の野菜ソース】令和3年～  
【白菜と里芋のサラダ】平成24年頃～ 邑楽町

解 説

邑楽町の地場産野菜は夏は「なす」と「ピーマン」。冬は「白菜」の生産が盛んです。特に「邑美人」(むらびじん)というブランドの白菜は甘みたっぷりで鍋物や漬物、そしてサラダにしてもおいしいので学校給食にも良く登場します。

【鶏肉の野菜ソースかけ】

下味にごま油を入れて工夫をし風味をつけて、カリッと揚げた鶏肉に夏野菜をたっぷり使ったソースをかけます。ソースにお酢が入るのでさっぱりとして彩りもよく食欲をそそります。

【白菜と里芋のサラダ】

冬に旬を迎える白菜と里芋を使ったサラダです。里芋は煮物や汁ものに使われることが多いのですが、サラダに入れるとホクホクした食感を楽しむことができます。ブロッコリーやにんじんを入れて彩りよく仕上げて手作りドレッシングであえたおいしいサラダです。



材料 (分量g) 切り方

【鶏肉の野菜ソースかけ】

鶏もも肉の切り身	50	皮なし
しょうゆ(濃口)	3	
おろしにんにく	0.6	
おろし生姜	1	
ごま油	0.6	
粉辛子	0.2	
料理酒	1.2	
かたくり粉	8	
揚げ油	4	
長ねぎ	8	小口切り
トマト	3	1cm角切り
なす	3	1cm角切り
ピーマン	3	1cm角切り
おろしにんにく	0.35	
おろし生姜	0.35	
しょうゆ(濃口)	3.5	
上白糖	3.4	
穀物酢	3.3	
ごま油	0.4	

【白菜と里芋のサラダ】

白菜	50	1cm巾
里芋	9	1.5cm角きり
にんじん	3	千切り
ブロッコリー	3	冷凍
ホールコーン缶	2.5	水気を切る
炒りごま	1	
サラダ油	0.81	
穀物酢	1.5	
上白糖	0.54	
しょうゆ(濃口)	2.7	
ごま油	0.54	
食塩	0.3	
粗挽き黒こしょう	0.03	

調理法

- ①鶏肉に下味をつけておく。
- ②かたくり粉をつけてカリッと揚げる
- ③野菜と調味料を火にかけてソースをつくる。  
仕上げに酢とごま油を入れる。
- ④揚げた鶏肉に野菜ソースをかける。

- ①白菜、にんじん、里芋、ブロッコリーはそれぞれボイルし冷ましておく。
- ②ホールコーン缶はザルに開けて水気を切っておく。
- ③調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ④野菜の水気を切って、里芋が崩れないようにドレッシングであえる。

レプリカ作成日 令和 4 年 1 月 19 日

献立提供協力者 邑楽町学校給食センター  
新井佑子

レプリカ作成責任者 武井弘美 専門員