



～いわき市 学校給食献立紹介～

# チキン南蛮



一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー149kcal/たんぱく質 11.3g/塩分 0.9g

## 兄弟都市「宮崎県延岡市」が発祥のとおり肉料理



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
- 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/ミニトマト



チキなん番長



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