



大分の鶏めし

45分

炊きあがったご飯に混ぜるだけでおいしく出来ます♪



大分県

鶏肉とごぼうで作る大分県の郷土料理です。
シンプルな具材と味付けが子どもたちにとって食べやすいようでした。

材料	作りやすい分量
米	2合
鶏こま肉	100g
ごぼう	1/3本
油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2

作り方

- ① お米は普通に水加減して炊く
- ② ごぼうと人参は食べやすい大きさに切る。
(小さ目のさがぎにすると小さいお子さんでも食べやすいです)
- ③ 熱した鍋に油をひき、鶏肉とごぼうを入れて炒める。
ごぼうがしんなりとしてきたら、調味料を入れて汁気がなくなるまで弱火で煮詰める。
- ④ 炊き上がったご飯に③を混ぜ込み、よく混ぜ合わせて数分蒸らしたら完成!

※味付けは好みで加減してください。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community