

## 給食レシピ♥鶏飯



### 材料（4人分）

- ・鶏ささみ・・・・・・・・100 g
- （下味）料理酒・・・・少々
- ・卵・・・・・・・・2個
- ・福神漬・・・・・・・・40 g
- ・つぼ漬・・・・・・・・20 g
- ・いりごま・・・・・・・・3 g
- ・干しいたけ・・・・・・・・6 g
- ・小ねぎ・・・・・・・・16 g
- ・こいくちしょうゆ・・小さじ1
- ・うすくちしょうゆ・・大さじ1.5
- ・塩・・・・・・・・少々
- ・鶏ガラスープの素・・小さじ4
- ・水・・・・・・・・600 cc
- ・料理酒・・・・・・・・3 g
- ・きざみのり・・・・・・・・16 g

### 作り方

- ① ささみを茹でて粗熱を取ったら細かく裂いておく。
- ② 溶き卵をフライパンで薄焼きにし、細く切って錦糸卵を作る。
- ③ ①と②を冷やしておく。
- ④ 干しいたけを水で戻し、スライスする。  
（戻し汁はとっておく）
- ⑤ 小ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 水を沸かして、鶏ガラスープの素、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、料理酒、しいたけ、しいたけの戻し汁、ねぎを入れてスープを作る。
- ⑦ ご飯の上に、ささみ、錦糸卵、漬物、きざみのりを乗せ、最後にスープをかける。