

☆保一小的給食レシピ☆

【主食・主菜編】

ノギ屋の鶏めし丼(読書旬間献立)

材料	分量(4人分)	切り方	作り方	
米	2合	【米の風味付】	①米をとぎ、しょうゆ、塩酒を混ぜて炊く。	
しょうゆ	小さじ2			
塩	小さじ1/5			
酒	小さじ1			
鶏もも肉	1枚分300g位	4等分	②鶏もも肉に下味をつけて30分ほどおき、オーブンまたはフライパンで焼く。	
しょうが	半かけ	おろす		
にんにく	半かけ	おろす		
しょうゆ	大さじ1	【下味】		
酒	小さじ2			
一味唐辛子	少々			
玉葱	20g	細かいみじん	④①に②をのせ、③のたれをかけてできあがり。	
しょうゆ	小さじ2			
砂糖	小さじ1			【たれ】
水	40ml			
片栗粉	小さじ1/2			



ワンポイント

*大人気のファンタジーシリーズ『精霊の守り人』に出てくる弁当屋“ノギ屋”の鶏めし丼です。読書旬間のコラボ献立で大好評でした。

*公式のレシピ本も出ていますが、こちらは給食用のオリジナルレシピです。

*フライパンで鶏を焼いて取り出し、そのままタレを作ると手軽です。

*ごはんに大麦を混ぜて炊くと、より物語に忠実に仕上がります。