

鶏飯(けいはん)

(鹿児島県郷土料理)

材料(4人分)		作り方
ごはん	4膳分	※鶏飯の具を作る。
<A>		①Aを作る。 サラダチキンは、手で食べやすい大きさにさく。
サラダチキン	120g	
		②Bを作る。 卵をボールに割り入れ、かき混ぜる。フライパンに油を熱し、卵を入れてかき混ぜ、炒り卵を作る。
卵	1個	
サラダ油	少々	
<C>		③Cを作る。 人参・さやいんげんを、熱湯で茹でてざるに上げる。
人参(干切り)	1/8本	
さやいんげん(斜め切り)	20g	
<D>		④Dを作る。 水と調味料を煮立て、しいたけを入れて汁気がなくなるまで弱火で煮る。
しいたけ(スライス)	2本	
みりん・濃口醤油	小さじ1	※鶏飯のだし汁を作る。
砂糖	小さじ1/2	⑤水を煮立て、調味料としょうがを加える。
水	80cc	
<E> ※鶏飯のだし汁		⑥お茶碗にごはんをつぎ、A・B・C・Dを彩りよく盛り付ける。⑤のだし汁を注ぎ入れ、葉ねぎをちらす。
水	500cc	
コンソメ	小さじ1	
濃口醤油	大さじ1	
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1/2	
塩	少々	
すりおろししょうが	少々	
葉ねぎ(小口切り)	1本	



~ひとくちMemo~

鹿児島県の郷土料理です。具をごはんにのせて汁をかけて、お茶漬けのようにして食べます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	362kcal
たんぱく質	14g
脂質	1.6g
カルシウム	18mg
食物繊維	1.7g
食塩相当量	1.2g