

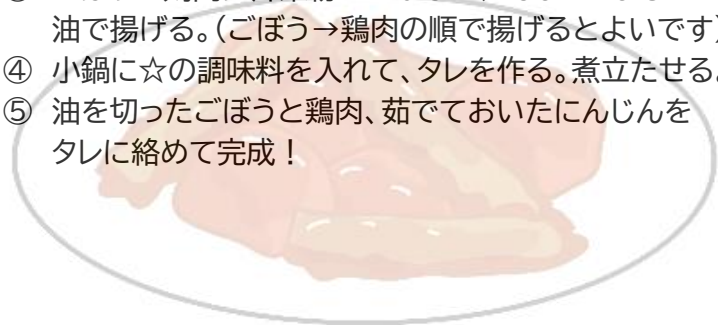
チキンチキンごぼう (小学生4人分)

【材 料】

ごぼう	1本
にんじん	1/2本
鶏もも肉	300g
*しょうが	1かけ
*しょうゆ	小さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
☆しょうゆ	大さじ1
☆砂糖	大さじ1と1/2
☆みりん	小さじ2
☆日本酒	大さじ2
☆水	1/2カップ

- <準> ・鶏肉はひと口大に切って、*に漬け込んでおく。
・油を170℃に温めておく。

- ① 材料を切る。
ごぼう(3mm斜め薄切り) にんじん(いちょう)
- ② ごぼうは10分程度水にさらす。
にんじんは柔らかく茹でておく(電子レンジでもOK)
- ③ ごぼうと鶏肉に片栗粉をまぶして、160-170℃の油で揚げる。(ごぼう→鶏肉の順で揚げるとよいです)
- ④ 小鍋に☆の調味料を入れて、タレを作る。煮立たせる。
- ⑤ 油を切ったごぼうと鶏肉、茹でておいたにんじんをタレに絡めて完成！



ポークビーンズ (小学生5人分)

【材 料】

ミックスビーンズ	150g
(または蒸し大豆)	
豚小間肉	180g
じゃがいも	中2個
にんじん	中1/2本
玉葱	中1個
サラダ油	適量
砂糖	小さじ1.5
しお	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ3
ホールトマト缶	1缶
しょうゆ	大さじ1
水	150ml

- ① 材料を切る。
じゃがいも・にんじん(厚めのいちよう切り)
玉葱(くし切り)
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。色が変わってきたら、
玉葱、にんじんも入れて炒める。
- ③ 水、砂糖、じゃがいもを入れて煮る。
- ④ じゃがいもの表面が透き通ってきたら、ケチャップ、
ソース、トマト缶、しょうゆ、豆を入れてさらに煮る。
- ⑤ じゃがいもに完全に火が通ったら、塩で味をととのえて
完成！
お好みで粉チーズを入れてもおいしいです。

※しっかり煮詰めてご飯にかけて食べるのもおすすめ！

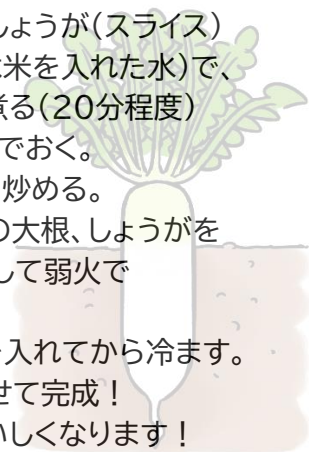
大根と豚肉のうま煮（小学生4人分）

【材 料】

豚バラブロック	180g
*日本酒	大さじ1
*しょうゆ	小さじ1
油	適量
大根	10cm(400g)
長ねぎ	1/2本
ゆでたまご	4個
しょうが	1かけ
出し汁	150ml
しょうゆ	大さじ2と1/2
砂糖	小さじ2
日本酒	小さじ1

- <準> ・出し汁をとっておく。
・ゆでたまごを作っておく。

- ① 材料を切る。
豚肉(2.5cm角) 長ねぎ(3cmぶつ切り)
大根(2.5cmいちょう切り) しょうが(スライス)
 - ② 分量外の米のとぎ汁(または米を入れた水)で、大根をやわらかくなるまで煮る(20分程度)
 - ③ 豚肉は*に10分程漬けこんでおく。
 - ④ 油を熱した鍋に豚肉を入れ、炒める。
出し汁、調味料、長ねぎ、②の大根、しょうがを入れて、煮立たせ、落とし蓋をして弱火でコトコト煮込む。(20分程)
 - ⑤ 一度火を止め、ゆでたまごを入れてから冷ます。
食べる前にもう一度に立たせて完成！
- ※ 一晩おいておくとさらにおいしくなります！



フライドチキン（小学生4人分）

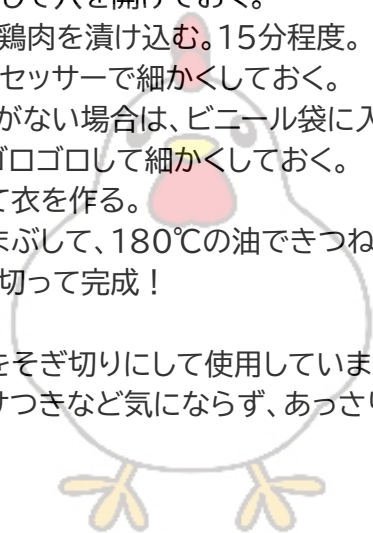
【材 料】

鶏肉	300g
（唐揚げ用や手羽元）	
□卵	1個
□小麦粉	大さじ2
□しお	小さじ1
*小麦粉	大さじ3
*パン粉	35g
*カレー粉	大さじ1/2
*ベーキングパウダー	5g
*ブラックペッパー	少々
*乾燥パセリ	少々
*バジル粉	少々
揚げ油	適量

<準> ・油を180℃にあたためておく。

- ① 鶏肉はフォークを指して穴を開けておく。
- ② □印で卵液を作り、鶏肉を漬け込む。15分程度。
- ③ パン粉はフードプロセッサーで細かくしておく。
フードプロセッサーがない場合は、ビニール袋に入れ、綿棒などで上からゴロゴロして細かくしておく。
- ④ *印を混ぜ合わせて衣を作る。
- ⑤ ②の肉に④の衣をまぶして、180℃の油できつね色になるまで揚げ、油を切って完成！

※ 給食では鶏むね肉をそぎ切りにして使用しています。
油で揚げるのでパサつきなど気にならず、あっさりとおべられます！



レバーとポテトのマリアナソース（小学生4人分）

【材 料】

豚レバー	250g
*しょうゆ	小さじ2
*しょうが	1かけ
*にんにく	1かけ
片栗粉	大さじ4
じゃがいも	中3個
揚げ油	適量
トマトケチャップ	大さじ5
中濃ソース	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1強

- < 準 > ・豚レバーは、ひたひたの牛乳に10-15分漬けて臭みをとる。
・油を160℃に温めておく。

- ① 臭みをとったレバーを、*に漬け込む。
（にんにく、しょうがはすりおろす。）
- ② じゃがいもは1.5cm角に切り、160℃の油で素揚げする。
揚げおわったら、油を180℃にしておく。
- ③ ①のレバーの汁気を切り、片栗粉をまぶして、
じゃがいもを揚げた後の油で揚げる。
- ④ ケチャップ、ソース、砂糖を合わせて煮立たせ、
マリアナソースを作る。
- ⑤ 揚げたじゃがいもとレバーを、ソースに絡めて完成！

チキン南蛮 (作りやすい分量)

【材 料】

鶏モモ肉
*しお
*こしょう
小麦粉
たまご
油

2枚
少々
少々
大さじ5
1個
適量

(南蛮酢)
砂糖
しょうゆ
穀物酢

大さじ4
大さじ4
大さじ4

(タルタルソース)

たまご	2個
玉葱	1/2個
しお	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ6
レモン汁	小さじ2
砂糖	小さじ1
牛乳	小さじ1



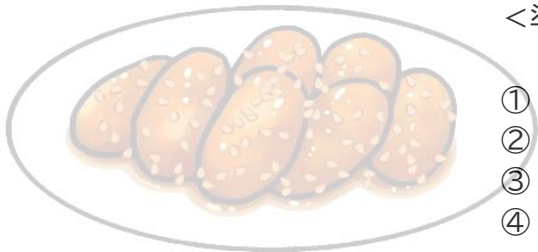
- ① 鶏肉をお好みの大きさに切り、*をまぶしておく。
- ② ①に小麦粉をまぶし、溶いた卵にくぐらせる。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、②の鶏肉を並べて中火で焼く。
- ④ こんがりと焼き目がついたら、裏返して弱火で蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 肉に火が通ったら、強火にして南蛮酢の材料を加えて、絡める。
- ⑦ タルタルソースの材料を合わせて、肉にかけたら完成。

ヤンニョムチキン (小学生4人分)

【材 料】

鶏モモ肉	250g	☆ケチャップ	大さじ2
*しょうが	1かけ	☆コチジャン	2g
*にんにく	1かけ	☆赤みそ	小さじ1弱
*日本酒	小さじ1	☆砂糖	小さじ2
*しょうゆ	小さじ1	☆本みりん	小さじ1強
片栗粉	適量	☆ごま油	小さじ1
揚げ油	適量	☆いりごま	3g

< 準 > ・油を180℃にあたためておく。

- 
- ① 鶏肉は唐揚げ用を使う。*印に漬けておく。
 - ② ①の鶏肉を片栗粉をまぶして油で揚げる。
 - ③ ☆印の調味料を合わせ、煮立たせる。
 - ④ 揚げた鶏肉とタレを絡めて完成！

鶏と野菜のトマト煮 (小学生6人分)

【材 料】

鶏もも肉	250g	ホールトマト缶	100g	粉チーズ	大さじ2
玉葱	1個	トマトケチャップ	大さじ4	レンズまめ	20g
にんじん	中1本	ウスターソース	大さじ1	パセリ	適量
マッシュルーム	30g	赤ワイン(または酒)	小さじ1	ローリエ	1枚
じゃがいも	1個	砂糖	小さじ1/2	水	420ml
炒め油	適量	しお	ひとつまみ		
		こしょう	少々		

< 準 > 材料を切る。鶏肉(2cm角) 玉葱(くし形切り) にんじん(厚いちょう切り)
じゃがいも(厚いちょう切り)

①油で鶏肉、玉葱、にんじんを炒める。マッシュルームも加えてさらに炒める。水、赤ワイン、ローリエを加えて煮る。ひと煮立ちしたら、弱火でじっくり煮る。

②にんじんに火が入ったら、じゃがいもも加えて5分程煮る、

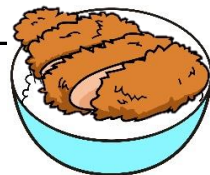
③ホールトマト缶、トマトケチャップ、ソース、砂糖を加えてひと煮立ちさせる。

④強めの弱火で15～20分煮込む。残り5分で豆を入れる。

⑤しお、こしょう、粉チーズを入れ、味を調えたらパセリを振って完成！

※味に深みがない場合は、ブイヨンの素を加えるとよいです。

タレカツ丼 (小学生4人分)



【材 料】

豚ヒレ肉	50g×4切れ	}
しお	少々	
こしょう	少々	

小麦粉	20g	}
水	20g	
パン粉	40g	

揚げ油	適量
-----	----

しょうゆ	小さじ2
日本酒	小さじ1
みりん	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ2

<準> 油を180℃に温めておく。

- ① 豚肉は包丁の背でたたいて塩こしょうをしておく。
10分ほど置く。
- ② 小麦粉と水を合わせてドロを作る。
- ③ 肉にドロをつけ、パン粉をまぶして油で揚げる。
- ④ しょうゆ・日本酒・みりん・砂糖を合わせて煮立たせ、
タレを作る。
- ⑤ 揚げたカツをタレにくぐらせる。
温かいごはんのにのせて完成！

—MEMO—

新潟市民に古くから愛されてきたご当地グルメです。
一般的な卵とじのカツ丼とは異なり、揚げたてのカツを
甘辛い醤油タレにくぐらせ、ご飯の上にのせたシン
プルなカツ丼です。