



おうちで作ろう!!  
♪学校給食♪

# 鶏飯(けいはん)



鹿児島県奄美地方の郷土料理。  
鶏肉・人参・椎茸などを煮た具材や  
たくあん漬け・錦糸卵を混ぜたごはんに、  
鶏肉でとったスープをかけて食べます。  
暑い時期に、さらさらと食べられ  
るので、人気の料理です。



## 材料(1人分)

米	55 g
鶏肉	25 g
干しいたけ	0.5 g
にんじん	15 g
さやえんどう	3 g
うすくちしょうゆ	4 g
砂糖	2 g
たくあん漬け	6 g
油	適量
卵	10 g
砂糖	0.7 g
油	適量
かつお節	3 g
水	150 g
しょうが	0.3 g
万能ねぎ	2 g
塩	0.43 g
酒	1 g
うすくちしょうゆ	1.5 g

## 作り方

- ① 米は、洗って30分程水に浸しておき、炊く。
- ② 分量の水を沸かし、かつお節でだしをとる。  
そのだしで、細かく切った鶏肉をゆで、鶏肉は  
取り出しておく。
- ③ 干しいたけは、水に戻してからせん切り、  
にんじんもせん切り、さやえんどうはゆでて  
からせん切りにしておく。
- ④ しょうがはすりおろし、万能ねぎは、小口切り  
にしておく。
- ⑤ たくあん漬けはせん切りにし、炒めておく。
- ⑥ 干しいたけとにんじんをうすくちしょうゆ・  
砂糖で煮て、最後に②の鶏肉を入れて、ひと  
煮立ちさせる。
- ⑦ 卵に砂糖を入れて、炒り卵をつくる。  
(薄焼き卵をせん切りにして、錦糸卵をつくっ  
てもよい。)
- ⑧ ①のごはんに⑤・⑥・⑦を混ぜ、③のさや  
えんどうをのせる。
- ⑨ ②のスープに塩・酒・うすくちしょうゆで  
味をつけ、④を入れて仕上げる。
- ⑩ ⑧の混ぜごはん⑨のスープをかけて、  
出来上がり。

