



# AZABU KITCHEN

ご当地

2025-13

麻生北見病院栄養科

## チキンチキンごぼう

10月22日



- ・ 米飯
- ・ チキンチキンごぼう
- ・ けんちょう
- ・ ちしゃなます風サラダ



ご当地メニュー

山口県

## チキンチキンごぼう

### 『チキンチキンごぼう』とは？

約30年前に山口市大歳の小学校の栄養士が各家庭のオリジナル料理を募集し、そこに寄せられたレシピを元に考案しました。

その時、リズムが良く子どもを引き付けるような「チキンチキンごぼう」という名称も生まれました。食材に関心を持ってもらったり、アレルギーの子どもへの配慮もあり、使っている食材が分かりやすいネーミングになっています。



【本日のメニュー】  
 【けんちょう】【ちしゃなます】も、山口県の郷土料理です。  
 チキンチキンごぼう共に、学校給食の定番メニューとしても山口県民に愛されているメニューです♪

山口県PR本部長  
『ちよるる』

## チキンチキンごぼう

ご家庭で一品♪

### 【材料 2人分】

鶏もも肉カット	30g×6	A {	だし汁	小さじ2
すりおろし生姜	少々		砂糖	小さじ2
塩・こしょう	少々		みりん	大さじ1/2
酒	小さじ1		日本酒	大さじ1/2
ごぼう	80g		醤油	小さじ2
片栗粉	大さじ2		むき枝豆	10g
油	適量			



### 【作り方】

- ① 鶏肉は、すりおろし生姜・塩・こしょう・酒で下味を付ける。
- ② ごぼうは5mmの厚さでななめ切りにし、水にさらしておく。
- ③ ごぼうと鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 鍋に調味料Aを合わせてひと煮立ちさせ、③を入れてからめる。
- ⑤ ④に茹でたむき枝豆を加えて完成！

サクサクの衣と  
甘辛いタレが  
決め手です！

麻生キャラクター  
『ヒボスロー』



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科