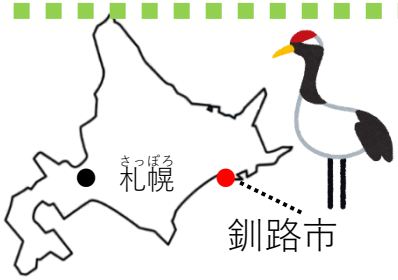
令和８年 11 月 19 日（木）中学生



北海道をまるごと食べよう！

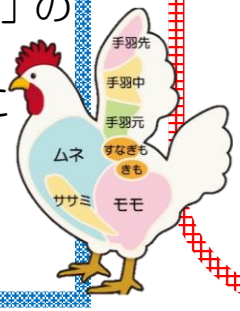


♦ ザンタレ丼 ♦



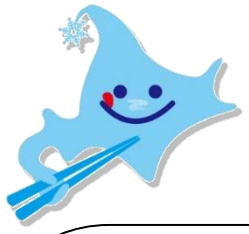
釧路市は、札幌市から車で５時間くらいのところにあります。海が近いため、新鮮な魚をたくさんとることができます。海鮮を使った「ろばた焼き」や「勝手丼」などのグルメが有名です。釧路湿原では、国の天然記念物の「丹頂鶴」を見ることができます。

とり肉は、部位によって含まれる栄養や味わいが違います。ザンタレには、やわらかくてジューシーな「もも」の部分を使っています。とり肉には、体をつくるもとになる「たんぱく質」が多くふくまれています。



『ザンギ』は、釧路市で生まれた料理です。その後は、全道に広まり、今では北海道の郷土料理として親しまれています。もとは、中国料理のから揚げ「ザーギー」に、「運(ン)」がつくようにと『ザンギ』と名付けられたそうです。そのザンギに、甘辛いタレをかけた料理が『ザンタレ』です。ザンタレは、ごはんにもパンにもよく合います。今日は、ごはんにのせて「ザンタレ丼」にして食べましょう！





レシピ紹介～ザンタレ

材料　（４人分）

鶏もも肉(40g)	４個
醤油	小さじ１と1/2
酒	小さじ１
生姜	１片
にんにく	１片
片栗粉	大１
揚げ油	適量
醤油	小さじ２
砂糖	小さじ２
酒	小さじ１
みりん	小さじ1/2
酢	小さじ１
片栗粉	少々
黒こしょう	少々

作り方

① 鶏肉は、醤油、酒、すりおろした生姜とにんにくで下味をつける。
② 下味をつけた鶏肉に片栗粉を混ぜ込み、油で揚げる。
③ 調味料と水を合わせて加熱し、片栗粉でとろみをつけ、小口切りした小ねぎを加えてタレを作る。
④ 揚げた鶏肉にタレをかけてできあがり。

ごはんにのせてザンタレ丼にしても、パンにはさんでザンタレバーガーにしても、おいしく食べることができます♪



札幌市学校給食栄養士会のホームページでは、給食の人気レシピを紹介しています。
ぜひご覧ください。

ＱＲコードはこちら⇒

