



学校給食 おすすめレシピ

★スパイシーチキン

《材料4人分》

- | | |
|-----------|--------|
| ・鶏もも肉（1枚） | 200g程度 |
| ・塩コショウ | 少々 |
| ・チリパウダー | 少々 |
| ・むきにんにく | ひとかけ |
| ・白ワイン | 大さじ1/2 |
| ・油 | 適量 |



《下ごしらえ》

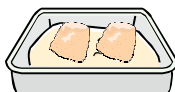
- ① にんにくをすりおろす。



- ② 鶏肉を4つに切る。（一人50g程度）

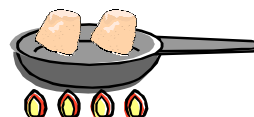


- ③ 鶏肉に、塩コショウ・チリパウダー・にんにく・白ワインで下味をつける。



《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、下味をつけた鶏肉を強火で焼く。



- ② 下面に焦げ目がついたら上下をかえす。

- ③ フタをして弱火で肉に火が通るまで焼く。












学校給食のクリスマスメニューです。簡単に作られるので、普段の食事にも取り入れてみてください。



★味噌おでん

《材料4人分》

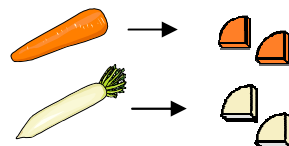
・だいこん	200g (1/5本)	
・小玉こんにゃく	80g	
・豆ちくわ	80g	
・にんじん	40g (中1/2本)	
・うずら卵水煮	80g (8個)	
・生揚げ角切り		
・角切りコンブ	4g	
・かつおだし		
{ 削りがつお	5g	
{ 水	130cc	
・赤みそ	小さじ2/3	
・砂糖	大さじ1	
・みりん	小さじ2/3	
・酒	小さじ1	
・水	100cc	



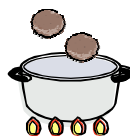
寒い冬に食べたくなる
温かいおでんです。給食
のおでんは具が小さくて
食べやすいですよ！

《下ごしらえ》

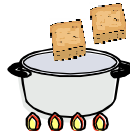
①だいこん・にんじんを厚めのいちょう切りにする。



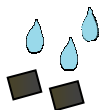
②小玉こんにゃくを塩もみして、茹でる。



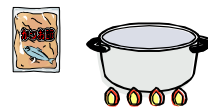
③生揚げを茹でて、油抜きする。



④角切りコンブを水洗いする。

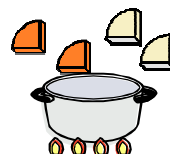


⑤沸騰した湯に削りがつおを入れ、再び沸騰したら火を止めてだしをとる。

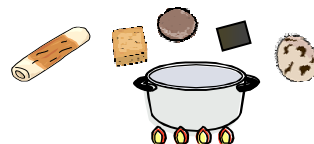


《作り方》

①鍋に水とかつおだしを入れ、沸騰したらにんじん・だいこんを入れる。



②生揚げ・こんにゃく・ちくわ・うずら卵・角切りコンブを入れて煮る。



③調味料を加えて、味がしみるまで煮る。