

かんたん




学校給食 おすすめレシピ



スパイシーチキンとカレーソースを紹介します。

★スパイシーチキン

《材料4人分》

- ・鶏もも肉40g程度  4切
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・クローブ 少々
- ・にんにく  1片
- ・白ワイン 12g
- ・油
- ・玉ねぎ  60g
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ソース 小さじ1

《下ごしらえ》

① 鶏もも肉に、塩・こしょう・クローブ・すりおろしたにんにく・白ワインで下味をつける。

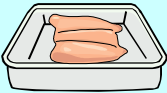


② 玉ねぎをみじん切りにする。



《作り方》

① 下味をつけた鶏もも肉を焼く。



② ソースをつくる。

鍋に水を少し入れ、玉ねぎをこがさないよう煮る。玉ねぎがよく煮えたら、ケチャップ・ソースを加え味をととのえる。



③ 焼いた鶏もも肉にソースをかける。



11月23日は勤労感謝の日です。私たちが毎日食べている食べ物も他の生き物（米・野菜・魚・肉など）の命をいただいています。感謝の気持ちを持って食べたいですね。



★カレーソース（ノンミルク）

《材料4人分》

・豚ももミンチ		40g
・にんにく		1片
・しょうが		1片
・じゃがいも		160g
・にんじん		80g
・玉ねぎ		160g
・マッシュルーム		40g
・グリーンピース		20g
・しょうゆ		小さじ2
・ソース		大さじ1
・ケチャップ		小さじ3
・カレー粉		2g
・小麦粉		12g
・油		12g
・鶏がらスープの素		4g
・ロリエ		1枚
・塩		
・こしょう		
・水		

《下ごしらえ》

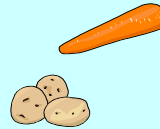
- ① ルウをつくる。
油を温め、小麦粉を入れて弱火でじっくり炒める。
さらっとしてきたらカレー粉を加えてひと混ぜする。



- ② にんにく・しょうがを、すりおろしておく。



- ③ ジャがいも・にんじんをせん切りにする。玉ねぎをくし切りにする。



《作り方》

- ① 鍋に油を入れ、すりおろしたにんにく・しょうがを炒める。
香りが出てきたら豚肉を入れさらに炒める。



- ② 玉ねぎを加え、よく炒める。十分に炒めれたらにんじん・じゃがいもの順に加えていく。

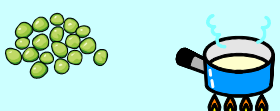


- ③ 水を加え、アクが出てきたらていねいにアクをとる。

- ④ ロリエ・マッシュルーム・鶏がらスープの素を加えて煮る。ルウを入れよく煮とかす。
ルウがとけたら調味料を入れさらに煮る。



- ⑤ グリーンピースを入れる。



ルウにバターを使用していないため、牛乳のアレルギーのあるお子さんでも食べられるようになっています。

