




学校給食 おすすめレシピ



★鶏肉のバルサミコソースかけ



《材料4人分》

- ・ 鶏モモ肉 50g  4切
- ・ にんにく  1斤
- ・ 白ワイン 8g
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 油 適宜
- ・ バルサミコ酢 10g
- ・ はちみつ 小さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1/2
- ・ 有塩バター  0.8g
- ・ 水

《下ごしらえ》

- ① 鶏モモ肉に、白ワイン、塩、こしょう、すりおろしたにんにくで下味をつける。



- ② 有塩バターを常温で溶かしておく。



《作り方》

- ① 鶏モモ肉をフライパンで焼く。



- ② ソースを作る。

鍋に、バルサミコ酢を入れて煮つめる。よく煮つめたら、はちみつと砂糖を加える。



砂糖が溶けたら、水としょうゆを加え味を整える。



バターを加える。



- ③ 焼いた鶏モモ肉にソースをかける。








給食では「おもてなし料理・菓子コンテスト」に応募のあったメニューを取り入れています。5月は瑞浪市の高校生が考えた「鶏肉のバルサミコソースかけ」を献立に取り入れました。



★ツナとポテトのマヨネーズ焼き

《材料4人分》

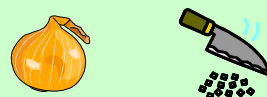
- ・ ツナ (缶)  40 g
- ・ 白ワイン 4 g
- ・ ジャガイモ  200 g
- ・ 玉ねぎ  80 g
- ・ マッシュルーム  40 g
- ・ スープストック 1. 2 g
- ・ ベーキングマヨネーズ 大さじ3
- ・ レモン  2 g
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 油
- ・ アルミカップ

《下ごしらえ》

- ① ジャガイモを角切りにし、水にさらした後、固めに茹でる。



- ② 玉ねぎを半分にし、薄くスライスする。



- ③ レモンをしぼっておく。



- ④ オーブンを 240℃に温めておく。

《作り方》

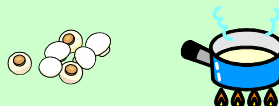
- ① 鍋に油を入れ、ツナを白ワインで炒める。



- ② 玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。



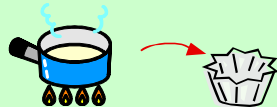
- ③ マッシュルーム、スープストック、ベーキングマヨネーズを加える。



- ④ 茹でたジャガイモを加え、レモン汁を加えて味見をする。



- ⑤ 火を止め、アルミカップに入れる。



- ⑥ 温めたオーブンで10分程焼く。



給食では、卵のアレルギーのあるお子さんでも同じように食べることが出来るように卵を使用していないマヨネーズを使用しました。

