

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<照り焼きチキン>

材料	量(4人分)
鶏肉(50g程度)	4枚
塩	少々
濃口しょうゆ	小さじ2強
みりん	大さじ1/2
酒	小さじ1
片栗粉	少々



<作り方>

- 1、鶏肉に塩を振って下味をつけます。
- 2、調味料をすべて混ぜ、鶏肉を浸しておきます。
- 3、220℃のオーブンで12分ほど焼き、焦げ目がつく位になったら完成です。

<鶏肉入り粕汁>

材料	量(4人分)
鶏肉	40g
里芋	60g
だいこん	80g
油揚げ	20g
かまぼこ	40g
人参	40g
こんにゃく	30g
青ネギ	20g
酒かす	35g
かつおダシ	少々
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	少々



<作り方>

- 1、里芋、だいこん、人参はいちょう切り、こんにゃく、かまぼこは細く切ります。
- 2、鍋で鶏肉を炒め、火が通ったら残りの具材も炒めます。
- 3、Aの調味料を加えて煮込み、最後に酒かすを溶き入れて完成です。

A