

上郡町学校給食 レシピ集

～地産地消献立編～

<ひねポン>

| 材料 | 量(4人分) |
|--------|--------|
| 親鳥酢焼肉 | 40g |
| もやし | 100g |
| きゅうり | 60g |
| にんじん | 20g |
| ゆず果汁 | 大さじ1/2 |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1/2 |
| さとう | 大さじ1/2 |
| 酢 | 小さじ1弱 |

A



<作り方>

- 1.きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにし、親鳥酢焼肉はほぐしておきます。
- 2.鍋に水を入れ火にかけて、野菜をさっと湯がき、冷まします。
- 3.2の野菜と鶏肉、Aの調味料を混ぜ合わせたら完成

ひねポンは播州地方の名物料理です！

