

# 上郡町学校給食 レシピ集

## <チキンピカタ>

材料	量(4人分)
鶏肉	4枚
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々
粉チーズ	小さじ1
卵	1/2個
小麦粉	大さじ1



## <作り方>

- 1、鶏肉に塩、こしょうし下味をつけておきます。
- 2、Aの調味料を混ぜ合わせ、鶏肉に絡め220℃のオーブンで12分ほど焼いて完成です。

---

## <アスパラスープ>

材料	量(4人分)
アスパラガス	35g
ホタテの貝柱	50g
マカロニ	20g
たまねぎ	100g
人参	30g
薄口しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々
コンソメ	3g



## <作り方>

- 1、アスパラガスは3cmほどの斜め切り、たまねぎはくし切り、人参はいちょう切りにします。
- 2、ホタテ貝柱は、湯をかけ臭みを抜いた後、1で切った具材とともに煮込みます。  
アスパラガスは最後に入れると色が変わりません。
- 3、調味料で味付けして完成です。