

上郡町学校給食 レシピ集

<鶏肉のトマトクリームソース>

材料	量 (4人分)
鶏もも肉	4切れ
酒	小さじ1
塩・こしょう	1つまみ
オリーブ油	小さじ1/2
ベシャメルソース	12g
コンソメ	適量
牛乳	50g
トマトピューレ	大さじ1

A

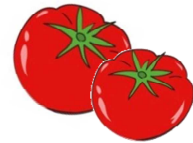


1月22日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・クラムチャウダー
- ・鶏肉のトマトクリームソース
- ・水菜サラダ

<作り方>

- 1、鶏肉に酒をふっておき、塩こしょうします。
- 2、小さな鍋にAの調味料をすべて入れ、ダマにならないようにとろみがつくまでかきまぜます。
- 3、フライパンにオリーブ油をひき鶏肉をこんがり焼きます。
- 4、上から2のソースをかけて完成です。



<とびうおラーメン>

材料	量 (4人分)
豚バラ肉	40g
とびうお	60g
中華めん	80g
キャベツ	120g
もやし	40g
にんじん	40g
白ネギ	30g
中華だしの素	適量
薄口しょうゆ	大さじ1
塩・こしょう	1つまみ



1月22日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・とびうおラーメン
- ・スタミナ納豆
- ・カリフラワーの
カレー蒸し

<作り方>

- 1、キャベツは1口大、にんじんは短冊、白ネギは斜めに切ります。
- 2、鍋を火にかけ豚肉、とびうおを炒め、野菜も順に加えて炒めます。
- 3、2に水と調味料を入れ、味を調べて最後に湯でほぐした中華めんを入れて完成です。

