給食レシピ紹介

２０２３年１２月１２日（火）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | コッペパン |
| **主菜** | **チキンソテーカレー風味** |
| 副菜 | キャベツとコーンのサラダ |
| 汁物 | かぶのスープ |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 鶏肉の切り身 | 50ｇ | 下味をつける |
| 塩 | 0.2g |  |
| カレー粉 | 0.3g |  |
| ガラムマサラ | 少々 |  |
| おろしにんにく | 0.2g |  |
| おろししょうが | 0.2g |  |
| トマトケチャップ | 3.5g |  |
| ノンエッグマヨネーズ | 3.5g |  |
| 県産べこのヨーグルト | 3.5g |  |

【作り方】

1. オーブンを200度に予熱しておく。
2. 鉄板にシートをしき、下味をした鶏肉の切り身をのせる。
3. 予熱しておいたオーブンに②を入れて、１５分焼く。

＜ポイント！＞

・鶏肉に調味料を漬け込んでから焼くことで、お肉に味が均等につきます。

・マヨネーズは、卵アレルギーのお子さんも「ノンエッグマヨネーズ」を使用すると食べられるかと思います。

・カレー粉のピリ辛、ケチャップの酸味、ヨーグルトのまろやかさがマッチして、全体の味がバランスよく一つにまとまり、おいしいたれが出来上がります。

カレー粉や、香辛料の香りも感じられて、食欲が湧いてくるおかずです。

・ヨーグルトを入れることで、お肉が柔らかくなり、焼き上がりもあまり固くならずに、おいしくなります。