



# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

## ★グリルチキン★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
鶏もも肉皮つき	280	70g4切れ
しょうゆ	2	小さじ1/3
たまりしょうゆ	4	小さじ2/3
塩	☆	少々
白ワイン	4	小さじ1
おろしにんにく	0.4	少々
乾燥オレガノ	0.2	一つまみ

### 【作り方】

- ① 鶏肉を☆の調味料につけてしばらくおき、下味をつける。
- ② オーブンを180℃に予熱しておく。
- ③ 下味をつけた鶏肉の皮目を上にし、10～15分程度焼く。

※焼き時間や温度はご家庭のオーブンで調節してください。

学校給食ではクリスマス献立として登場します。  
香りづけに白ワインやにんにく、香草のオレガノを  
使用したクリスマスにぴったりの新メニューです！

