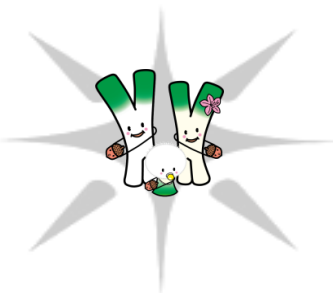




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

鶏肉のレモンマリネ

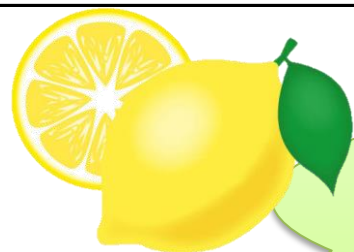
※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
鶏肉もも皮なし	240	
酒	4	小さじ1
濃口しょうゆ	4	小さじ1
小麦粉	20	大さじ2
片栗粉	20	大さじ2
揚げ油	適量	
レモン果汁	8	小さじ2
酢	4	小さじ1
★三温糖	10	大さじ1
★しょうゆ	10	小さじ2
★水	10	小さじ2

【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切り、濃口しょうゆと酒で下味をつける。
- ② 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、①の鶏肉にまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋に★印の調味料を入れて加熱し、沸騰したらレモン汁と酢を加えて一煮立ちさせる。
- ④ ③に②の鶏肉を入れて混ぜ合わせる。

児童生徒や教職員にも人気の料理です。
レモンの爽やかな香りと酸味が食欲をそそります。



レモンの酸味には、体の疲れを癒す効果や、カルシウムなどの吸収をよくする効果があります。

また、その香りに含まれるリモネンには、リラックス効果があるそうです。