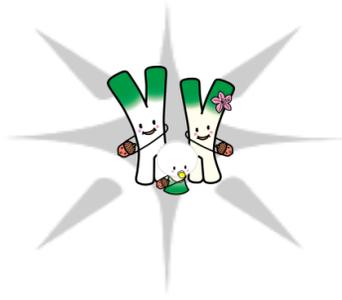




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

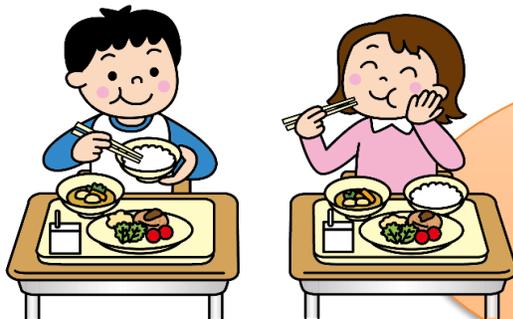
★鶏肉のネギ塩こうじダレ★

※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
鶏肉もも皮付き	250	
塩こうじ	20	
塩	少々	
白ねぎ	40	
レモン果汁	4	小さじ1弱
ごま油	1.5	小さじ1/3
砂糖	少々	A
こしょう	少々	
水	40	

【作り方】

- ① 鶏肉は人数分に切り分け、半量の塩こうじと塩をふって揉みこみ20分程度おいて下味をつける。
- ② 白ねぎはみじん切りにし、残り半量の塩こうじとAを加えてひと煮立ちさせたれを作る。
- ③ ①の鶏肉を180℃に予熱したオーブンで15分程度焼き、②のたれをかける。
※フライパンで焼くこともできます。



児童生徒から募集した「こめっこ献立」の中から選ばれ、1月の給食にも実際に登場したメニューです。塩こうじで下味をつけた鶏肉は柔らかく、白ねぎのシャキシャキ感とレモンの酸味、ごま油の香りが食欲をそそる一品です。

