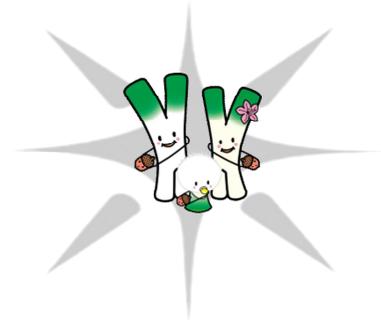




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺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。

★チキンの豆乳クリーム煮★

※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
鶏むね肉	200	
塩麴	5	小さじ1
塩	少々	ひとつまみ
酒	5	小さじ1
たまねぎ	100	中1/2個
ぶなしめじ	16	中1/4株
コンソメ	1	小さじ1/4
豆乳	20	小さじ4
豆乳クリーム (または生クリーム)	30	大さじ2強
豆乳チーズ (またはナチュラルチーズ)	20	
塩	少々	
黒こしょう	少々	

- 【作り方】
- ① 鶏肉は2～3cm角に切り、塩麴、塩、酒をもみこんで下味をつける。たまねぎは6mm幅のくし切り、ぶなしめじはほぐしておく。
 - ② 豆乳、豆乳クリーム、豆乳チーズをミキサーにかける等してペースト状にする。
 - ③ たまねぎを鍋で炒め、鶏肉、ぶなしめじの順に入れる。鶏肉に火が通ったら②とコンソメで調味し、火加減を調節しながら沸騰しない程度の火加減で煮込む。
 - ④ 塩、黒こしょうで味を整える。

塩麴につけ込んだ鶏むね肉を、豆乳で煮込むクリーム煮です。パンにもご飯にも合い、クリームソースとしてマカロニやスパゲッティと和えても美味しいです。

