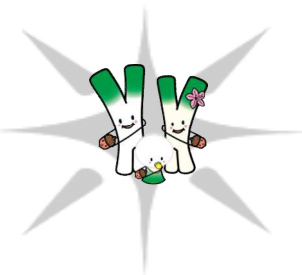


米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

★鶏肉のりきゅう焼★

※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	240	60g × 4切
食塩	少々	
こしょう	少々	
酒	6	小さじ1強
しょうゆ	15	大さじ1 弱
砂糖	5	大さじ1/2
水	10	小さじ2
いりごま	4	
すりごま	2	
片栗粉	1.2	

【作り方】

- ① 鶏肉にAをまぶして20分程度おき、下味をつけておく。
- ② クッキングシートを敷いた鉄板に①を並べ、180℃のオーブンで15分程度焼く。
※オーブンの機種によって差がありますので、様子をみながら時間を調整してください。
- ③ 混ぜ合わせたBをひと煮立させ、同量の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ 焼きあがった鶏肉に③をかける。

ごまには、カルシウム、鉄分、食物繊維など不足しがちな栄養素が豊富に含まれています。骨や歯を強くしたり、血液をさらさらにしたりと体を元気にしてくれます。また、その香ばしさで、食欲をそそりごはんがすすむ一品になっています。

