



# 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。

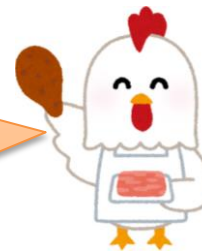
## ★ジャークチキン★

※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	240	
たまねぎ	20	
おろしにんにく	少々	チューブ2cm
おろし生姜	少々	チューブ2cm
オールスパイス	少々	
トマトケチャップ	A	20 大さじ1
こしょう	少々	
塩	1つまみ	
カレー粉	適量	小さじ1
サラダ油	4	小さじ1

### 【作り方】

- ① 鶏肉は人数分に切り分ける。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ Aと②を混ぜ合わせ、鶏肉を30分以上漬け込む。
- ④ ③の鶏肉を180℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。  
※フライパンで焼く時は、焦げやすいので火加減に注意する。



「ジャーク」は「スパイスを効かせたタレに漬け込む」という意味で、ジャマイカの有名な調理方法です。学校給食では子供向けの味付けにしていますが、それでもスパイスの香りで食欲がわいてきます。暑い日にもピッタリなメニューです。