

地産地消部門

チキンの トマトクリームソース



【1食分の栄養価】

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 78Kcal |
| たんぱく質 | 4.2g |
| 脂質 | 4.9g |
| 食塩相当量 | 0.4g |

材料

<4人分>

| | |
|-------------|--------|
| 鶏もも肉 (こま切れ) | 100g |
| ① 玄米塩麹 | 2g |
| ① 酒 | 小さじ1 |
| ① こしょう | 少々 |
| オリーブ油 | 小さじ1 |
| たまねぎ | 中1/2個 |
| なす | 中1/2本 |
| ぶなしめじ | 1/6パック |
| トマト | 中1/3個 |
| コンソメ | 小さじ1 |
| 砂糖 (てんさい糖) | 少々 |
| 塩 | 少々 |
| 牛乳 | 小さじ2 |
| 生クリーム | 小さじ2 |
| パン粉 | 大さじ1 |

【学校給食献立】

スナックパン 牛乳

★チキンのトマトクリームソース

コールスローサラダ

ABCスープ



作り方

1. とり肉に①で下味をつける。
2. たまねぎ、なす、トマトを切る。
しめじはほぐす。
3. オリーブ油で1を炒め、2を加えて炒める。
4. 調味料を加え、味を調える。
5. 牛乳・生クリームを加え、10分ほど煮込む。
6. パン粉を加え、混ぜ合わせる。

Check Point

レシピ作成者 (大東小学校6年生 (当時) から)

工夫したところは、野菜を小さく切って、食べやすくしたところと牛乳を少し入れて、酸味を抑えたところです。地元でたくさんとれるトマトやなす、とり肉を使ってみんなが好きそうな味付けにしました。

給食で提供するために、大東学校給食センターで工夫した点

- ・ とり肉にしっかりと火を通して固くならないように塩麹と酒で下味をつけました。
- ・ コクを出すために、オリーブオイルや生クリークを、お皿に盛りつけても汁気が気にならないように、パン粉を入れて汁気の調整をしました。

○本人の感想

自分のレシピが給食になるとは思っていなかったので、みんなの反応がきになりましたが、おかわりをしてくれる人もいてうれしかったです。