



食育の日の献立 ～鶏肉のにらソースかけ～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

子どもたちも大好きなメニューのひとつです。

ぜひご家庭で作ってみてください。

アレンジで、とろみをつける前にごま油

(小さじ1)を入れると、風味が増して

さらに美味しくなります。

材料（4人分）

	鶏もも切身（60g）	4切
④	食塩	小さじ1/4
	清酒	大さじ1/2
	にら	1/5束
⑤	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	⑥	清酒
	おろしにんにく	大さじ1/2
	おろししょうが	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
	水	大さじ3

作り方

- ① 鶏もも肉に④の調味料で下味をつける。
- ② にらは根元を切り、5mmくらいに切る。
- ③ ①をオーブン又はフライパンで焼く。
- ④ ⑥の調味料を煮立て、煮立ったらにらを入れて一煮立ちさせる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ 焼きあがった鶏肉に④のソースをかける。

