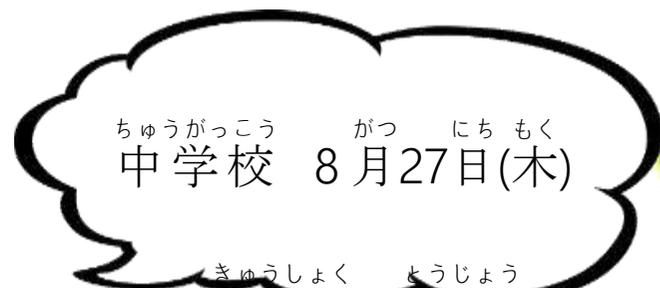




きゅう

しょく

給食レシピ



ちゅうがっこう 8月27日(木)
中学校 8月27日(木)

の給食に登場!

ざいりょう 4人分
〈材料〉

とりにく まい
鶏肉・・・2枚

トマト・・・1個 (200gくらい)

こうそう おお
香草ミックス・・・大さじ1

とろけるチーズ・・・80g

つく かた
〈作り方〉

① とりにく よけい あぶらぶん にんぶん き わ
鶏肉を余計な脂分をとりのぞき、4人分に切り分ける。

② 1.5 cm かく こうそう
1.5 cm角にカットしたトマトと、香草ミックス、とろけるチーズをボウルに入れて混ぜあわせる。

③ てんぱん とりにく うえ
天板にオーブンシートをひいて、鶏肉をならべ、その上に②のトマトソースをかける。

トースターで15分程度(チーズがとけて少しこんがりするくらい) 焼いてできあがり。