

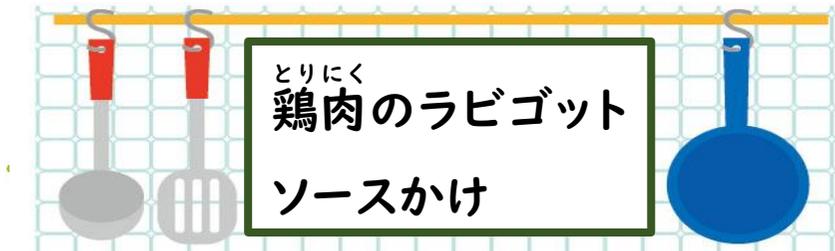


おうちでも  
味わおう!

きゅう

しょく

# 給食レシピ



とりにく  
鶏肉のラビゴット  
ソースかけ

<材料> 4人分

- とりにく 鶏もも肉...160g
- かたくりこ 片栗粉...小さじ 1/2
- トマト...20g
- たま 玉ねぎ...15g
- かんそう 乾燥パセリ...0.2g
- てきりょう 水...40ml
- にんにく...1/2片

トマトケチャップ...大さじ 1

さとう 砂糖...小さじ 1

こめす 米酢...小さじ 1

コンソメスープ...小さじ 2/3

しょうしょう しょう...少々



<作り方>

A を混ぜ合わせて調味液をつくる

とりにく 鶏もも肉...一口大に切る

トマト...さいの目切り たま 玉ねぎ...細切り

にんにく...みじん切り

- フライパンにオリーブオイルをひいて熱しておく
- 鶏もも肉を置いてフタをかぶせて蒸し焼きにする
- 鶏もも肉に火が通るまでじっくりと焼きあげる

ラビゴットソース作り

- オリーブオイルに、にんにくを入れて火にかけ、香りをだしてから玉ねぎを炒める
  - 調味液と水を入れて一煮たちしたらトマトを加える
  - 乾燥パセリを加え、水溶きでんぷんでとろみをつけて完成
- ★最後に焼きあがった鶏肉をお皿に盛りつけ、タレをかける

