

あじ
おうちでも味わおう！

きゅうしょく

給食レシピ

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

とりにく まい
鶏肉……1枚(200gくらい)

しお しょうしょう
塩・こしょう……少々

かたくり こ おお
片栗粉……大さじ2

あ あぶら てきりょう
揚げ油……適量

- ④ { トマト……1個(200gくらい)
 こうそう こ
 香草ミックス……小さじ 1/2
 (パセリでも OK)
 コンソメスープ……小さじ 1/3
 きとう こ
 砂糖……小さじ 1/2
 オリーブオイル……大さじ 1

とりにく 鶏肉のトマトソースがけ

ちゅうがっこう
中学校

もく どうじょう
10/9(木)に登場！



- つく かた
作り方
- ① とりにく にんぶん き わ しお ふ かたくり こ
鶏肉……4人分に切り分ける。 塩・こしょうを振って、片栗粉をまぶす。
 かく き
 トマト……2cm角に切る。
 - ② とりにく あぶら あ
鶏肉を油で揚げる。
 - ③ なべ ざいりょう い ま かねつ つく
鍋に④の材料をすべて入れて、混ぜながら加熱し、トマトソースを作る。
 - ④ あ とりにく
揚げた鶏肉に、トマトソースをかけてできあがり。

とりにく あ
鶏肉とトマトソースはとてもよく合います。
きゅうしょく にんき あじ たの
おうちでも給食で人気の味を楽しんでください♡