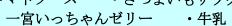
「一宮町制120周年記念日」給食特別メニューレシピ



【当日メニュー】

- ・チキンソテートマトソース ・さつまいもサラダ ご飯
- トマトと卵のスープ・一宮いっちゃんゼリー





チキンソテートマトソース

<材料(4人分)>

- ・鶏もも肉切身 2枚
- 白ワイン 大さじ1
- 塩 小力
- ・こしょう 少々
- 油

- · トマト 200g (中1個)
- 玉ねぎ 100g (中1/2個)
- ・にんにく 1かけ
- ・白ワイン 小さじ2
- ・トマトケッチャップ

大さじ3

- ・コンソメ 少々
- 塩 少々
- ・こしょう 少々
- オリーブ油

<作り方>

- 1. 鶏肉1枚を半分に切る。
- 2. 鶏肉は白ワイン・塩・こしょうで下味をつける。
- 3. 鶏肉をフライパンまたはオーブンで焼く。
- 4. トマトは湯むきして角切り、玉ねぎ・にんにくは みじん切りにする。
- 5. フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを炒め、 玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。
- 6. トマトを入れ、白ワインを入れ煮詰める。
- 7. トマトケチャップ、コンソメ、塩、こしょうで味を ととのえる。
- 8. 焼きあがった鶏肉に、トマトソースをかける。

さつまいもサラダ

<材料(4人分)>

- ・さつまいも 200g (中1個)
- ・にんじん 20g (小1/3本)
- 60g (中1/2本) ・きゅうり
- ・アーモンド スライス
- 1 5 g

・バター

1 5 g

• 砂糖

小さじ2

少々

塩

・ハーフマヨネーズ

大さじ3~4

<作り方>

- 1. さつまいもは皮をむき、いちょう切りにして蒸す。
- 2. にんじんはいちょう切りにしてボイル、きゅうり は半月切りで塩を少々ふっておく。
- 3. アーモンドは焦げないようにフライパンで煎る。
- 4. バターに砂糖を混ぜ、溶かしバターにする。
- 5. 材料をマヨネーズで和え、味をととのえる。

トマトと卵のスープ

<材料(4人分)>

- ・にんじん 20g (小1/3本)
- 玉ねぎ 100g (中1/2個)
- ・じゃがいも 80g (中1個)
- 100g (中1/2個) ・トマト
- ・ベーコン 2枚
- ・パセリ 少々
- · 91 1個
- ・コンソメ 1個
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 少々

<作り方>

- 1. にんじんはいちょう切り、玉ねぎ・じゃがいもは 角切り、トマトは湯むきにしてくし形に切る。
- 2. ベーコンは5mmくらいの幅に切り、パセリはみ じん切りにする。
- 3. 卵を割りほぐす。
- 4. にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・ベーコンを煮て調 味し、卵・トマト・パセリを入れて味をととのえる。