

千葉市栄養教職員会 おすすめ学校給食メニュー

風味豊かな味わい！



《鶏肉のマスタード焼き》

材料	4人分	切り方等
鶏肉切り身	200g	50g × 4切
食塩	少々	よく混ぜる
こしょう	少々	
白ワイン	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
粒マスタード	大さじ1	
砂糖	小さじ1/2	

《作り方》

- ①よく混ぜた調味液に、鶏肉切り身を 30 分程度漬けこむ。
- ②フライパンに油少々入れて熱し、①の鶏肉を中火でしっかり両面焼く。
または、オーブンで中までしっかり焼く。

《料理の特徴・おすすめアレンジ方法》

- 調味料に粒マスタードを加えると、いつもと違った風味を楽しむことができます。
- マスタードを使った調味液は、豚肉料理や魚料理にもアレンジできます。
- マスタードは辛そうなイメージがありますが、給食で子どもたちは「おいしい！」「全然辛くない！」と進んでよく食べています。

【給食の献立例】

セサミトースト 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 白菜とかぶのクリーム煮 ひじきのカラフルあえ りんご



《献立のポイント》

- ◆鶏肉のマスタード焼きに、白菜とかぶのクリーム煮を合わせた献立です。クリーム煮は、よく煮込んで調理するので、野菜やきのこをおいしくたっぷり食べることができます。

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
677	28.3	28.0	2.5