

令和5年10月リクエスト献立

提案校：大富中学校

【献立】

マーガリンパン 牛乳 チキンのハーブ焼き カラフルサラダ コーンポターージュ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	633	kcal
たんぱく質	24.6	g

今回は、

チキンの
ハーブ焼き



を紹介します！

【材料】 小学校3, 4年生4人分 【作り方】

材料	分量
鶏もも肉	250 g
塩	1.2 g
白ワイン	7.5 g
おろしにんにく	2.5 g
こしょう	適量
バジル(粉)	0.1 g
オレガノ(粉)	0.1 g
乾燥パセリ	1.2 g
オリーブ油	2 g
しょうゆ	10 g

- ① 鶏もも肉を4等分する。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、①の鶏肉を漬け込む。
(少し時間をおくと、味がしみ込みます。)
- ③ オーブン(またはフライパン)で、火が通るまで焼く。
*オーブン目安250度17分。

給食では、下味をつけた鶏肉を使用していますので、少し味付けが異なります。
今回は、家庭用にアレンジしたレシピです。

提案者(大富中学校生徒)からのメッセージ

みんなが好きなメニューを取り入れました。また、食欲の秋なので、野菜もたくさん食べてください。