



きゅうしょく 給食レシピ



No. 3

きゅうしょく にんき しょうかい つく くだ
給食で人気のレシピをご紹介します。ぜひおうちで作ってみてくださいね！

タンドリーチキン

【材料5人分】

鶏もも肉切り身…5枚 (250g)
塩・こしょう …少々
無糖ヨーグルト…25g
ケチャップ …25g
生姜・にんにく…少々
カレー粉 …1g
レモン果汁 …少々

【作り方】

- ① 鶏肉に塩・こしょうをし、他の調味料で絡めて冷蔵庫で1時間以上漬けておく。
- ② オーブンで焼く。
目安200℃で約20分
- ③ 完成！



鮭のみそマヨネーズ焼き

【材料4人分】

鮭 …4切れ
白ワイン …小2
しょうゆ …小1/2
こしょう …少々
マヨネーズ …大3
みそ …大1/2
すりおろし玉ねぎ …10g

【作り方】

- ① 鮭にワイン・しょうゆ・こしょうで下味をつける。
- ② マヨネーズ・みそ・すりおろし玉ねぎをあわせる。
- ③ ①を②であえる。
- ④ オーブンで焼く。目安 200℃ 18分
- ⑤ 完成！



ほか かしわし がっこうきゅうしょく しょうかい
この他にも、柏市の学校給食を「クックパッド」でご紹介しています！！

かしわしがっこうきゅうしょく けんさく
「柏市学校給食」で検索してみてください☆