



6月の給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください♪

鶏肉のマーマレード焼き

材料(4人分)

- ・鶏肉切り身…300g
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・酒…大さじ1強
- ・マーマレードジャム…大さじ1と1/2

作り方

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ②[]の調味料を合わせて鶏肉に20分以上漬けて揉んでおく。
- ③オーブンで焼き上げる。またはフライパンに油(大さじ1)をひいて両面を焼く。



献立例：パン 牛乳

鶏肉のマーマレード焼き

サラダ スープ

鶏肉のマーマレード焼きは、ジャムの甘みでお肉が柔らかくなり、爽やかな香りと濃厚なコクが出る人気メニューです。鶏肉は食べやすいさっぱり食べたい場合には「胸肉」、ジューシーな「もも肉」と好みで使い分けてください。



献立例： **スラッピージョー** 牛乳

食パン フライドポテト スープ

スラッピージョー



材料(4人分)

- ・豚挽き肉…200g
- ・たまねぎ…180g(中1個)
- ・にんじん…60g(小1/2本)
- ・ピーマン…30g(1個)
- ・サラダ油…大さじ1弱
- ・水…50ml
- ・トマトケチャップ…大さじ5
- ・ソース…小さじ2
- ・酒…大さじ1/2
- ・塩…小さじ1/4
- ・こしょう…少々
- ・粉チーズ…大さじ1強
- ・パン粉…大さじ4

作り方

- ①野菜はみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、たまねぎとにんじんをじっくり炒める。しんなりしたら挽肉を加え、色が変わるまで炒め合わせて酒を振りかける。
- ③挽肉に火が通ったら、ピーマンを加え、さっと炒める。
- ④水と[]の調味料を加え、弱火で時々まぜながら5分ほど煮込み、全体に味を馴染ませる。
- ⑤最後に粉チーズとパン粉を加えて完成。

スラッピージョーは、アメリカ発祥の定番家庭料理です。「スラッピー」の意味は英語で「汚れた」という意味があり、「口のまわりを汚しながら食べる」料理です。パンにはさんでハンバーガーやサンドのようにして食べます。苦手な子が多い「ピーマン」や「トマト」も食べやすいようです。夏が旬の生のトマトを入れてもおいしく食べられます。チーズはスライスチーズでもおいしく食べられます。パン粉を入れることで水分を吸わせて、パンにはさみやすくなります。