

チーズ除去

アレルギー食品除去食

鶏肉のピザ風

8月3日(小学校)

鶏肉のピザ風 材料(1人分)

★ 鶏もも肉(角切り)	50g
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	40g
ピーマン	5g
コーン	15g
ケチャップ	大さじ1/2
ソース	小さじ1/2
油	少々
グラタンカップ	1枚

～メニュー～

- ・牛乳
- ・ご飯
- ・鶏肉のピザ風・・チーズ除去
- ・野菜のみそあえ
- ・オレンジジュース



作り方

- ① 鶏肉に塩、こしょうで味付けをする。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、コーンを炒め、調味料で味付けをする。
- ③ カップに1を入れ2をのせる。
- ④ オーブンで焼く。

鶏肉をピザ風に仕上げました。

玉ねぎ、コーン、ピーマンも入っていますが、野菜が苦手だな・という人にも食べやすい味付けです。いよいよ夏休みですね。☀
しっかり食べて、元気に過ごそう！