

8月のおすすめメニュー(小学校3日、中学校4日) ☆三

～メニュー～

・牛乳 ・ご飯

・鶏肉のピザ風

・野菜の味噌和え・オレンジジュース

角切りの鶏肉に、夏野菜のピーマンやコーンで作ったソースとチーズをのせて焼きました。なすやかぼちゃを使った味噌和えと合わせて、夏らしいメニューになりました。



「鶏肉のピザ風」(4人分)

【材料】

鶏肉(角切り)	200g
★塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
玉葱(千切り)	1/2 個
ピーマン(千切り)	1/2 個
コーン	50g
ケチャップ	大さじ 2
中濃ソース	小さじ 1
油	少々
チーズ	50g
グラタンカップ	4枚

レシピを紹介!

(作り方)

- ① 鶏肉に塩こしょう(★)で味を付ける。
- ② 玉葱・ピーマン・コーンを油で炒め、ケチャップとソースで味を調えたら、粗熱をとる。
- ③ カップに①②の順に入れ、チーズをのせる。
- ④ 250℃のオーブンで10分程度焼く。
- ⑤ 鶏肉にしっかりと火が通れば出来上がり。

トマトやアスパラ、きのこなど、季節によって具を変えてもおいしく食べられます。

