

応援給食



EHIME FC



たちなば小学校 5年 渡部 結仁 さん



ポンツとかおるとりのてりやき



ポイント

「えひめ」のポンジュース
を利用してえひめっぽさをメ
ニューにしました



材料	分量 (1人分)	作り方
○ 若鶏もも	30.0 g	① 鶏もも肉はそぎ切りでひと口大にし、塩とこしょうをまぶしておく。
○ 若鶏もも皮なし	20.0 g	② フライパンに油を熱し、中火で①を焼く。両面に焼き色がついたら蓋をして、中までじっくり火を通す。
○ 食塩	0.1 g	③ 調味料を合わせておく。
○ こしょう	0.02 g	④ ③と水ときでん紛を入れて、弱火で②にからめる。
○ 酒	0.3 g	
○ サラダ油（キャノーラ100%）	0.7 g	
○ こい口醤油	1.8 g	
○ 上白糖	1.0 g	
○ みかん果汁	4.0 g	
○ でん紛	0.2 g	
○ 水	0.2 g	

※学校給食での提供は令和9年3月を予定しています。

※材料、分量、作り方は、ご応募いただいたレシピを参考に、大量調理に対応できるよう一部変更しています。

応援メッセージ

ポンツと元気！力をギュッと

