

# 学校給食で食べたい我が家の献立

最優秀

鶏もものネギだれソテー



おすすめポイント！

ねぎをたくさん使うことで、シャキシャキした食感を楽しめます。



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 鶏もも肉	400g	① 鶏もも肉を一口大に切り、塩こしょうと小麦粉をまぶす。
A (しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 白ごま すりおろししょうが)	大さじ1・1/2	② フライパンにサラダ油を入れる。
	大さじ1	③ 鶏もも肉を中火で焼く。
	小さじ1	④ 長ねぎを刻む。
	小さじ1	⑤ Aと④を混ぜ合わせ、③に和える。
	大さじ1	
○ 長ねぎ	1本	
○ 塩こしょう	少々	
○ 小麦粉	大さじ2	
○ サラダ油	大さじ1	

※材料、分量、作り方は、ご応募いただいた方のレシピを参照しています。

※学校給食で提供する際は、大量調理に対応できるよう食材や切り方等を一部変更する場合があります。