

スクールランチだより No.72

市川市教育委員会 保健体育課

《レシピ》 (分量：4人分) (切り方) (作り方)

※ 調味料はお好みで調節してください。

【ミラノ風チキン】

鶏肉むね（皮付き）	40g×4切れ
白ワイン	小さじ1
塩	少々
A 白こしょう	少々
溶き卵	大さじ1
B 粉チーズ	大さじ2
生パン粉	1/2カップ
パセリ（生）	小さじ1 みじん切り
オリーブ油	小さじ2



- ① 鶏肉は白ワインに浸ける。
- ② Aの塩・こしょう・卵を混ぜる。
Bの粉チーズ・パン粉・パセリ・オリーブ油を混ぜ衣を作る。
- ③ 鶏肉をAにくぐらせ、皮目にBの衣をしっかりとつける。
- ④ 重ならないように、衣をつけた面を上にして鉄板に並べ、焦がさないようにオーブンで焼く。
最初は160℃で焼き、火が通ったら190℃に温度を上げ焼き色を付け仕上げる。

【大麦と野菜のズッパ】

乾燥大豆	大さじ1強
押麦	大さじ2強
豚肩小間	14g
白ワイン	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1
セロリー	4g あらみじん
ベーコン	24g 1cm角
にんじん	34g 1cm角
たまねぎ	60g 1cm角
キャベツ	90g 短冊切り
塩	小さじ1/3
白こしょう	少々
トマトホール缶	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ2弱
水	300cc
チキンブイヨン（無塩）	大さじ2

- ① 大豆は洗って熱湯に浸け、戻してからゆでる。
押麦は浸るくらいの水に20分浸す。
- ② 豚肉は白ワインに浸ける。
- ③ オリーブ油でセロリー、ベーコン、にんじん、たまねぎを炒め、スープを加えて煮る。
- ④ キャベツを加え、調味料で味を整え、なじむまで20分程度煮る。押麦も加える。
- ⑤ 最後に②の大豆を加え仕上げる。



北方小学校

ランチタイム



エネルギー
666kcal
たんぱく質
28.1g
脂質
26.3g
食塩相当量
2.2g

コーンバターライス ミラノ風チキン たこサラダ 大麦と野菜のズッパ
ーロシチリアレモンゼリー 牛乳

※2/6実施

《栄養士からの一口メモ》

今日は「ミラノ・コルティナオリンピック」開催国イタリアにちなんだ料理です。「ミラノ風チキン」は、衣にチーズを加えて揚げ焼きにしたカツレツです。給食では鶏の胸肉に白ワインで下味をつけてから、卵と塩こしょうが入った液をつけて、粉チーズ・パン粉・パセリ・オリーブオイルを混ぜたものをまぶして焼いています。鶏の胸肉は、もも肉と比べるとさっぱりとしていて、たんぱく質はもも肉よりも多く含まれています。「サラダ」には、「たこ」が入っています。イタリアや地中海沿岸の国では、日本と同じように「たこ」を食べる習慣がありますが、他のヨーロッパの地域の国では、たこを食べる習慣はありません。汁物の「ズッパ」はイタリア語で「スープ」のことです。今日はトマト仕立ての、大麦が入ったスープにしました。同じスープでも、先週のドイツ料理では「ズッペ」、イタリア料理では「ズッパ」と変わります。デザートもイタリアシチリア島でとれたレモン果汁を使ったゼリーです。シチリアレモンは、酸味がまろやかで、苦味が少ないのが特徴です。まるごとイタリアの恵みを味わってみましょう！

今日もしっかりよくかんで食べて元気に過ごしましょう。



今年度も各学校の
おすすめ献立を紹介しています。