

# 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)

※ 調味料はお好みで調節してください。

(切り方) (作り方)

## 【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
A 塩	少々
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



## 【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
B 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 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°Cで焼き、火が通ったら190°Cに温度を上げ焼き色を付け仕上げる。

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の大豆を加え仕上がる。

# 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  
一口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。