

学校給食レシピ紹介



南佐渡学校給食センターの「佐渡産りんご」を使用したレシピを紹介いたします。ヨーグルト和えやカップケーキなどのデザートに使用することが多い「りんご」ですが、今回紹介する料理は、焼いた鶏肉にかけるソースに「りんご」を使用しています。ぜひ作ってみませんか？

チキンのアップルソース



- ◆材料(4人分) マークは佐渡産です。
- 鶏もも肉 … 4切(1切50g)
 - 塩 … ひとつまみ(1g)
 - こしょう … 少々
 - りんご … 1/8個(20g)
 - 長ねぎ … 5cm分(10g)
 - おろしにんにく … チューブ2cm分(1g)
 - おろししょうが … チューブ2cm分(1g)
 - さとう … 小さじ2
 - しょうゆ … 大さじ1/2
 - 酒 … 小さじ1/2
 - みりん … 小さじ1
 - レモン汁 … 小さじ1/2

◆作り方

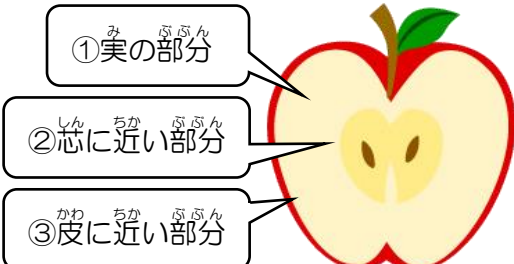
- 鶏肉は塩とこしょうで下味をつけておき、オーブン200℃で、15分焼く。(フライパンで焼いてもOK)
- りんごは皮付きのまますりおろし、長ねぎはみじん切りにする。
- 鍋に②とおろしにんにく、おろししょうが、さとう、しょうゆ、酒、みりんを加えて煮立たせ、最後にレモン汁を加えてソースを仕上げる。(電子レンジで加熱してもOK)
- 焼いた鶏肉の上に、③のアップルソースをかけてできあがりです。

◆コツ・ポイント

- 鶏肉のほか、豚肉やハンバーグ、白身魚などの色々な食材に合う万能ソースです。
- 減塩の術！として、「りんごの甘味+レモンの酸味+ねぎの香味」で、しょうゆの塩味を補います。

◆給食クイズ

Q 甘酸っぱくておいしいりんごは、どこが一番栄養が多いでしょうか？



【答え】…③皮に近い部分
皮の近くに栄養が多いので、よく洗ってから、皮ごと食べるのがおすすめです。