



佐渡産食材を使った

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

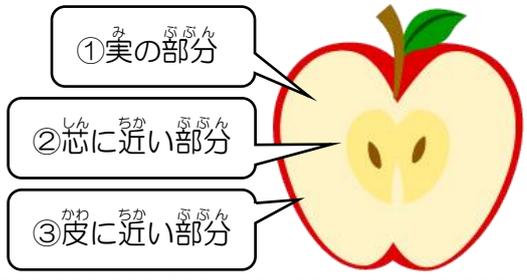
- ①鶏肉は塩とこしょうで下味をつけておき、オーブン200℃で、15分焼く。(フライパンで焼いてもOK)
- ②りんごは皮付きのまますりおろし、長ねぎはみじん切りにする。
- ③鍋に②とおろしにんにく、おろししょうが、さとう、しょうゆ、酒、みりんを加えて煮立たせ、最後にレモン汁を加えてソースを仕上げる。(電子レンジで加熱してもOK)
- ④焼いた鶏肉の上に、③のアップルソースをかけてできあがりです。

◆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。