



鶏肉の板橋産長ねぎソース

～板橋区の学校給食 70 周年を記念して実施した献立です～



＜給食で提供されたメニュー＞

ちらし寿司
鶏肉の板橋産長ねぎソース
紅白すまし汁
牛乳

エネルギー 232 kcal (1 人分) 食塩相当量 1.1 g (1 人分)

材料(4 人分)

鶏もも肉	400g
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ 2
油	大さじ 1
長ねぎ(粗いみじん切り)	1 本(100g)
しょうゆ	大さじ 1
みりん	小さじ 1
砂糖	大さじ 1
水	大さじ 1
酢	大さじ 1

作り方

- 【1】鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩、こしょう、酒をふっ
ておく。調味料は合わせておく。
- 【2】フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目から焼く。
- 【3】鶏肉に火が通ったら、調味料と長ねぎを加え、絡めて
完成。

※ 学校給食では焼いた鶏肉にタレをかけていますが、家
庭で作りやすいようにアレンジしています。