

今月の
おすすめ
レシピ

Recommended Recipe

鶏肉のみそ焼き

【1人分】
エネルギー 135kcal
食塩相当量 0.7g



給食の人気メニュー！

鶏肉が柔らかく、みその風味が香ばしい鶏のみそ焼きを紹介します。オーブンで20～30分程度焼くのが目安ですが、みそは焦げやすいため、様子をみながら焼き上げます。漬け込んだ鶏肉の表面にごまをふり付けた、南部焼バージョンもおすすめです。鶏むね肉で作ると、脂質を控えることができます。また、豚肉や魚の切り身でもおいしく作ることができますので、家庭でもお試しください。

★材料（4人分）

鶏もも肉	240g
みそ	大さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

COOKING
作り方

- 鶏もも肉は4等分する。
- Aの調味料を混ぜ、鶏肉を30分ほど漬け込む。
- 2をオーブンなどで、中に火が通るまで焼く。
(皮目に焼き色をつけると、香ばしさが増します。)

問い合わせ先 学校給食センター ☎0192(55)2073

主役は君だ
TAKATA-U15

チーム名(学校名)

高田東Jrバレーボールクラブ

団員9人

監督

菅野 浩樹 さん

チームの目標

全国大会出場

★U15とは…15歳以下の子どものことを意味します

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を目指し市内で練習に励んでいる子ども達を紹介します。



キャプテン
からのコメント

- ✓ 小友小学校
- ✓ 佐々木 心保 さん(6年)

みんなで声をかけ、アドバイスし合うことを心がけています。これからもお互いが言いたいことを言い合える関係性を大切に、フォローし合いながら、全国大会出場を目指します。



※市内医療機関および金融機関等の事業所で、広報りくぜんたかたを購読希望の場合は左記発行元へご連絡ください。
※広報りくぜんたかた10月号(No.1176)の印刷経費は1部136.4円(税抜き)、発行部数は7,350部です。