

# ★<sup>にく</sup>と<sup>い</sup>肉の<sup>や</sup>塩し<sup>もん</sup>モン<sup>や</sup>焼き

## ◆<sup>ざいりょう</sup>材料<sup>ぶん</sup> (4人分)

- ・<sup>にく</sup>とり肉 : 70g × 4枚<sup>まい</sup>
- ・<sup>かじゅう</sup>レモン果汁 : 10g
- ・<sup>しお</sup>塩 : 小<sup>こ</sup>さじ 1/2
- ・<sup>しょう</sup>こしょう : 少<sup>しょうしょう</sup>々
- ・<sup>にん</sup>んにく : 2g
- ・<sup>しろ</sup>白ワイン : 大<sup>おお</sup>さじ 1/2



## ◆<sup>まじゅう</sup>給食<sup>こんだて</sup>の<sup>れい</sup>献立例

- ごはん<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳
- と<sup>にく</sup>り肉の<sup>しお</sup>塩し<sup>もん</sup>モン<sup>や</sup>焼き
- こまつな<sup>の</sup>ソテー
- ポトフ

## ◆<sup>つく</sup>作り<sup>かた</sup>方

- ①<sup>ちようみりょう</sup>とり肉を<sup>つ</sup>調味料に<sup>こ</sup>漬<sup>こ</sup>け込<sup>こ</sup>む。
- ②<sup>や</sup>オーブンや<sup>や</sup>フライパンで<sup>や</sup>し<sup>や</sup>っかり<sup>や</sup>焼<sup>や</sup>く。

\*<sup>ぶんりょう</sup>この<sup>たいりょう</sup>分量は<sup>ちようり</sup>大量調理<sup>ばあい</sup>の場合<sup>ばあい</sup>の<sup>ばあい</sup>ものです。

<sup>かてい</sup>ご<sup>ちようせい</sup>家庭<sup>ねが</sup>では<sup>ねが</sup>調整<sup>ねが</sup>を<sup>ねが</sup>お<sup>ねが</sup>願<sup>ねが</sup>い<sup>ねが</sup>し<sup>ねが</sup>ます。

高島市内学校給食センター