



ラグビー給食レシピの紹介



フィジー風 チキンスープ ～鶏肉のココナッツミルクスープ～



材料	分量(1人分)
鶏肉もも	35 g
玉ねぎ	30 g
人参	20 g
じゃがいも	35 g
チンゲン菜	15 g
にんにく	0.4 g
食塩	0.5 g
ココナッツミルク	55 g
冷凍チキンブイオン	10 g
水	60 g

- ①鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参は一口大に切る。にんにくはすりおろし、チンゲン菜は2cm幅に切る。
- ②鍋にブイオンを沸騰させ、鶏肉を入れる。再沸騰したらアクをとる。人参、玉ねぎを入れ、じゃがいもを入れる。
- ③食材に火が通ったら、ココナッツミルクとチンゲン菜を加え、塩で味を調える。

- ☆「ラグビー給食レシピ集」P21に掲載！
- ☆大分県立日田林工高等学校の生徒が考案しています！
- ☆レシピ集では「ブイオン」ではなく「水」になっていますが、味を出すために「ブイオン」も入れています！
- ☆赤字で記載しているものは給食会でも取扱いがありますので、ご注文下さい。

ココナッツミルク(4号缶)の取扱いを始めました！
価格等については涉外課 受注係までお問い合わせ下さい★

南国風チキン照り焼き



南国「フィジー」の料理です！

食品名	分量(1人分)
じゃがいも	30 g
チンゲン菜	15 g
パプリカ	2 g
パイナップル	8 g
濃口醤油	3.5 g
みりん	3.5 g
水	3 g
砂糖	0.7 g
豆板醤	0.2 g
鶏もも肉	40 g
酒	1 g
塩	0.15 g
こしょう	0.03 g
にんにく	0.2 g
しょうが	0.2 g
片栗粉	4 g
油	3 g

- ①じゃがいもは1cmのいちよう切りにする。鶏肉の出来上がりに合わせて茹でる。
- ②チンゲン菜は3cmの長さに切り茹で、パイナップルは2cm幅に切っておく。
- ③鶏肉は2cm角に切り、下味をつけておき、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ④たれを煮立て、揚げた鶏肉と茹でたじゃがいもとパイナップルを入れて味をからめる。

- ☆「ラグビー給食レシピ集」P19に掲載！
- ☆大分県立大分西高等学校の生徒が考案しています！
- ☆レシピ集にはパプリカが入っていませんが、彩りのために入れてあります！
- ☆赤字で記載しているものは給食会でも取扱いがありますのでご注文ください。