

# オリパラ給食レシピ



## チキンソテー（きのこソース）

### 《フランス》

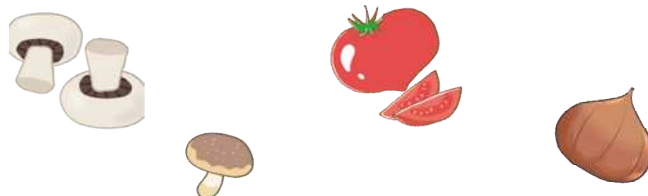
マッシュルームは、フランスでは、日本のかつお節のようなもの。生があれば味がでておいしいです。今回は、エリンギや干椎茸を加えてきのこソースとしました。

材料名	1人分
鶏もも肉(30g*2つ)	60 g
塩	0.4 g
こしょう	0.03 g
バター	1.6~ g
《きのこソース》	
エリンギ	4 g
マッシュルーム	6 g
干し椎茸(角切り)	0.4 g
玉ねぎ	10 g
トマト缶	30 g
水	20 g
チキンスープの素	1 g
片栗粉	0.4 g
水	少々
白ワイン	2 g
バター	1.2 g



赤字は給食会に取扱いのある商品です。

### 作りかた



- ① 鶏肉に塩、こしょうをしておく。バターで火が通るまで焼く。
- ② きのは、1.5~2cm程度の大きさに切る。玉ねぎ、トマト缶は、粗みじんにする。
- ③ バターで、玉ねぎをよく炒め、トマト、白ワインを入れ炒める。水とスープの素を入れ片栗粉で少しとろみをつける。
- ④ 焼いた①にかけて頂く。



※ 給食会取り扱いの、雑穀ブレンドを入れてもよいです。

