

今月のおすすめ献立

(10月分)

献立名	とり肉のりんごソース
	

材料名 (1人分)	<p>とりもも肉皮なし・・・50g (1枚肉) 塩・こしょう・・・・・・少々 *りんごソース</p> <table border="0"><tr><td rowspan="7" style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">{</td><td>りんごピューレ・・・6g</td></tr><tr><td>玉ねぎ・・・・・・・・5g</td></tr><tr><td>レモン汁・・・・・・・・適宜</td></tr><tr><td>おろししょうが・・・適宜</td></tr><tr><td>しょうゆ・・・・・・・・3g</td></tr><tr><td>砂糖・酢・・・・・・・・各1g</td></tr><tr><td>白ワイン・・・・・・・・適宜</td></tr></table>	{	りんごピューレ・・・6g	玉ねぎ・・・・・・・・5g	レモン汁・・・・・・・・適宜	おろししょうが・・・適宜	しょうゆ・・・・・・・・3g	砂糖・酢・・・・・・・・各1g	白ワイン・・・・・・・・適宜
{	りんごピューレ・・・6g								
	玉ねぎ・・・・・・・・5g								
	レモン汁・・・・・・・・適宜								
	おろししょうが・・・適宜								
	しょうゆ・・・・・・・・3g								
	砂糖・酢・・・・・・・・各1g								
	白ワイン・・・・・・・・適宜								

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none">① 玉ねぎは、短冊切りにする。② 鍋に玉ねぎを入れて炒め、りんごソースの調味料を加え煮る。味を調える。③ とりもも肉は、塩・こしょうし、フライパンで焼く。④ 焼いたとりもも肉を盛り付け、②のりんごソースをかける。
--------------	---

献立の特長	<p>とり肉は、両面を色よく焼きあげると、おいしくなります。給食では、りんごピューレを使用しましたが、フレッシュな生のりんごを使うと、さらにおいしい、りんごソースが出来上がります。その場合には、りんごは、すりおろすか、またはミキサーでピューレ状にしてください。</p> <p>甘酢っぱいらんごソースが、とり肉によく合います。ぜひ、お試しください。</p>
-------	---