

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)	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 { 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)	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>
-------	---