



主菜

健康のおすそわけレシピ⑫ レモンの風(かぜ)チキン

地元産食材を中心とした学校給食特別メニュー
「OEC (おいしい) 給食」のレシピをご紹介します！



おいしい
地元食材
発見！

✨ 5月のOEC (おいしい) 給食 ✨
アマタケさんの「フランス赤どり」

材料 (1人分)

鶏むね肉 (皮なし)	80g	☆中ザラ糖	小さじ1弱 (4g)
塩・こしょう	少々	☆酒	小さじ1/2 (2g)
片栗粉	適量	☆みりん	小さじ1/3 (2g)
揚げ油	適量	☆濃口しょうゆ	小さじ2/3 (4g)
		☆水	小さじ2 (10g)
		☆片栗粉	小さじ1/3 (1g)
		☆レモン果汁	小さじ1/2 (2g)

作り方

- 1 鶏むね肉を一口大に切り、塩・こしょうをする。
- 2 鶏むね肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 3 ☆の調味料 (レモン果汁以外) を合わせ、混ぜながら火にかける。とろみがついたら、火を止め、最後にレモン果汁を加える。
- 4 揚げた鶏肉に☆のタレをかけて出来上がり。

大船渡市保健福祉部健康推進課

(学校給食レシピ)





大船渡市

健康づくり10か条

大船渡に住む、そこのあなた、
あなたに知ってほしい!!

第1条 野菜・果物を毎日食べよう

第2条 間食は片手にのる量にしよう

第3条 おいしく適塩

第4条 お酒は適量休肝日をつくろう

第5条 今より10分動く時間を増やそう

第6条 食べたら歯みがきをしよう

第7条 定期的にお口も体も健康チェック

第8条 たばこを吸わない、
たばこの煙を吸わせない

第9条 身近な人に気軽に声をかけあいさつをしよう

第10条 自分に合ったストレス解消法を見つけよう



毎月19日は「食育の日」です。



健康のおすそわけレシピサイト
スマートフォンカメラで読み取り