

* きゅうしょくのレシピ *



給食のレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭で
おためしてください！

チキンとポテトのアヒージョ

【1人分】

食材名	分量	下処理	作り方
じゃがいも	75	角切り	①じゃがいもを素揚げする ②オリーブ油でにんにくを炒め、塩を加える ③②に①を合わせる
揚げ油	適量		
鶏もも肉	10		
にんにく	0.2	みじん	
オリーブ油	1		
塩	0.2		

【アヒージョ】

スペイン料理で、ガーリックオイルで魚介や野菜を煮こむ料理です。給食ではじゃがいもを素揚げして、ガーリックオイルをあわせてアヒージョの雰囲気を出しました。

アヒージョ本来の作り方（1人分）は、オリーブ油大さじ2に、にんにく一片（スライス）を加え煮こんだ中に、魚介やきのこ、野菜を加えて煮ます。

具材は、えび、かき、タコなどの魚介、きのこ、ブロッコリーなどの野菜がよく使われます。ガーリックオイルがたっぷりなので、パンをつけて食べたり、パスタを和えて食べたりします。