

つくってみませんか？

給食用にアレンジしました



<チキンパルミジャーナ>

材料(4人分)

チキンカツ50g	4こ
揚げ油	… 適量
トマト缶	… 80g
たまねぎ(みじん)	… 50g
ピーマン(みじん)	… 1/2個(25g)
ひきわり大豆	… 50g
にんにく(みじん)	… 3g
オリーブ油	… 小さじ1
コンソメ顆粒	… 小さじ1弱(3g)
水	… 80cc

作り方

- ① チキンカツを揚げる
- ② <ソースをつくる>
オリーブ油ににんにくを入れて熱し、香りが出たらたまねぎを炒める。
- ③ ピーマン、大豆を入れ炒め、トマト缶、コンソメをいれ、水を調整しながら入れて火を通す。コンソメで味をととのえソースの出来上がり。
- ④ チキンカツにソースをかける。

※チキンパルミジャーナは、鶏肉にパン粉をまぶして焼き、トマトソース、チーズをかけた料理です。
給食ではチキンカツを揚げてソースをかけました。ソースにケチャップを足したり、チーズをのせて焼いてもおいしいです。

