



記入例

中学校給食レシピコンクール応募用紙

茨木市立 ○○ 中学校 2年 1組 1番 名前( 茨木 一郎 )

献立名 鶏肉のチリソース

使用材料名	使用量 (g) 【 1 人分】	作り方
鶏肉	70	1. 鶏肉に酒・こしょうをし、下味をつける。 水気を切り、でんぷんをつけて170℃から180℃の油で揚げる。 2. 油でにんじん・玉ねぎを炒め、火がとおったら、ピーマンも加えて炒める。 しんなりしたら調味し、1の鶏肉を加えて合わせる。
酒	2	
こしょう	0.01	
でんぷん	14	
なたね油	3.5	
玉ねぎ	30	
ピーマン	7	
にんじん	15	
ケチャップ	7	
チリソース	5	
さとう	1	
酒	0.5	
濃口しょうゆ	0.5	
なたね油	0.5	

写真 完成図



このレシピにした理由や工夫したこと

いつもの唐揚げに、ピリッとしたチリソース味の野菜をかけて、  
 たくさん野菜も食べられるようにしました。