



お家で作ろう！給食人気メニュー



入善町立飯野小学校給食室

■ No.2 ママレードチキン&しらす入りチーズポテト

材料・分量（2人分）

■ ママレードチキン

- ・ 鶏肉 2/3枚
- ・ にんにく 1かけ
- ・ 塩 少々
- ・ ママレード 大1
- ・ しょうゆ 大1/2
- ・ 酒 小1

■ しらす入りチーズポテト

- ・ じゃがいも 1ヶ
- ・ 塩 少々
- ・ チーズ お好みの量
- ・ しらす干し お好みの量

作り方

- ① 鶏肉にすりおろしたにんにくと調味料を漬け込む。
- ② フライパンやオーブンで鶏肉にしっかり火が通るまで焼く。
- ③ じゃがいもはひと口大に切り、やわらかくなるまでゆでる、または電子レンジで加熱する。
- ④ 加熱したじゃがいもとチーズ、しらすを混ぜ合わせる。



👉 **ポイント** トマトやブロッコリーをプラスして、彩りや栄養価アップ！

✿ 給食室にはこんな機械があります ✿ ～ 「裁断機」～



野菜を切る機械です。
いろいろな厚さ、形に切ることができます。使用後は、部品を全部取り外して洗います。

