



学校給食レシピ



照り焼きチキンサンド

朝ごはんや、お弁当にぴったりのサンドイッチです。  
野菜をたっぷり入れるのがおすすめです！

材料（4人分）

・コッペパン	4個	
・キャベツ	2枚	
・きゅうり	1/3本	
・にんじん	1/4本	
・鶏もも肉（角切り）	200g	
・しょうが（おろし）	小さじ1/2	
・酒	小さじ1	
・油	小さじ1/2	
A {	・こいくちしょうゆ	小さじ2
	・ざらめ糖	大さじ1
	・みりん	小さじ1
	・片栗粉	小さじ1/3
	・水	大さじ1
・マヨネーズ	お好みで	

作り方

- ① 材料を切る。  
キャベツ、にんじん…千切り  
きゅうり…5mm幅の斜め切り
  - ② 鍋にお湯を沸かし、にんじんを茹でて、冷ましておく。
  - ③ 鶏肉にしょうが・酒で下味をつける。
  - ④ フライパンに油をひき、③を焼く。
  - ⑤ 肉に火が通ってきたらAを加えてからめる。
  - ⑥ コッペパンに切り目を入れ、野菜・鶏肉の順ではさむ。
  - ⑦ 最後にマヨネーズをかけて完成。
- ※ 給食では、野菜は全て茹でています。