



監修 **クッチーナD** 1月28日提供の給食

ローストチキン丼

イベント出店時の定番メニュー。肉汁とスパイスが効いたソースがしみ込んで、チキンと一緒にご飯が止まらなくなる逸品。

【材料】4人分

- 米…2合
- 水…2合目盛り
- 米油…小さじ1
- 皮なし鶏もも肉…300g (1枚)
- 玉ねぎ…1/4個
- んにく…2片
- 生姜…8g
- こしょう…少々
- りんご酢…大さじ1/2
- A 醤油…大さじ1
- オリーブ油…小さじ1
- 米油…小さじ1
- 小ねぎ…1本

【作り方】

- 1 米を炊く**
米油を加えて炊飯。
- 2 ソースに肉を漬け込む**
粗みじん切りした玉ねぎ、すりおろしたんにく、生姜とAを混ぜたソースに、1/4に切った肉を30分漬け込む。
- 3 肉を焼く**
①フライパンに2の肉を並べ、焼き目がつくように焼く。上下を返して蓋をして弱火にし、15分ほど蒸し焼きにして火を通す。
②ふたを取って強めの中火にし、2のソース、肉汁を絡めるようにして焼く。
③器にご飯を盛り、その上に肉をのせ、小口切りした小ねぎを散らす。



◀その他のレシピはこちら



クッチーナD
旬野菜等こだわり食材の創作イタリアンレストラン。北本トマトカレーも提供。
宮内3-202 月～土 11:30～14:30 (L.O. 14:00) / 金・土 17:00～21:00 (L.O. 20:00)
/ テイクアウト受付 10:30～17:00 (受渡し 18:30頃まで)
☎ 542-2559 @ cucina_d



北本中学校栄養士
渡邊 由美さん

クッチーナD
佐藤 大輔さん

佐藤 給食とコラボして子どもたちに食べてもらうのは面白いなと思って、応募しました。パスタとシフォンケーキのレシピもありましたが、最終的にイベントでも販売しているローストチキン丼と、野菜が摂れるようにミネストローネ、りんごのコンポートが給食になりました。

渡邊 いただいたレシピから、材料費の関係でオリブオイルを米油にしたり、んにくの量も子ども向けに減らしたりしています。

しています。ローストチキン丼は、ソースや焼いた後に肉汁をもう一回釜に戻して煮たてたものをお肉の上にかけるようにしました。工程が増えてしまいましたが、これで子どもたちにご飯をたっぷり食べてもらえたと思います。

本格イタリアンを給食で再現するのは細かな工夫

佐藤 すぐおいしくて、生徒たちがチキンもコンポートもどんどんお代わりしてくれて、びっくりしました。

渡邊 限られた時間でお店の味を再現する工程を考えるのは難しかったですが、提案いただいたものを形にしていける経験はプラスになりましたね。

佐藤 私の子どもも市内の学校に通っていて、給食で地域と関わる取組をいろいろやってくださっているんだなど。今後もイベントに参加して、積極的に地域と関わっていききたいです。



東中学校栄養士
吉永 愛子さん

ダンデライオン
荻野 和夫さん

中を押されてコラボ給食に応募しました。作りやすさを考えてトマトポトフといちごのクラフトを提案しました。

吉永 使える器具が限られる中で新しいレシピに挑戦する不安も最初がありましたね。「クラフトイ」は給食に出すのは初めて。小麦粉を米粉に、牛乳を豆

乳に置き換え、小麦や乳のアレルギーがある子ども食べられるレシピにしました。トマトポトフは、食感を出すために、お肉の切り方を業者さんに指定して注文したり、シェフのアドバイスを受けてチキンブイヨンを使ってみたら、コクが出ておいしくなりましたね。

荻野 子どもたちがどう反応するかドキドキでしたが「おいしい！」と聞こえて本当に良かったです。

吉永 子どもや先生からも『来年も出ますか』って熱望されました。普段の給食にも今まで以上に興味を持ってくれるようになったと感じています。

荻野 お店でも今後はもっと頑張って新しいものを考えて、子どもたちにフレンチらしいものを食べてもらいたいですね。

吉永 これからも給食を通して、子どもたちが食や地域に関心を持ってくれるような活動を続けていきたいです。



予約必須のフレンチレストランが

フランスの家庭の味を給食に

監修 **ダンデライオン** 1月20日提供の給食

いちごとみかんのクラフト



クラフトとは、フランスのリムーザン地方発祥の家庭的なデザート。表面はきつね色に色づき、中はカスタードのようになめらか。

【材料】4人分

- 米粉…大さじ2
- 砂糖…50g
- 調整豆乳…50cc
- 豆乳クリーム…50cc
- 卵…2個
- バニラエッセンス…少々
- 冷凍いちご…お好みの量
- みかん缶…お好みの量

【作り方】

- 1 材料を混ぜる**
①ボウルに米粉、砂糖を入れ、泡だて器でよく混ぜておく。
②別のボウルに調整豆乳、豆乳クリーム、卵、バニラエッセンスをよく混ぜ合わせ、①に少しずつ加えてよく混ぜる。
- 2 オーブンで焼く**
①耐熱容器に1を流し入れ、いちご、みかんを乗せる。
②180℃のオーブンで20～30分焼く。きつね色になったら取り出す。



◀その他のレシピはこちら



ダンデライオン
カジュアルにもフォーマルにも、フランス料理や西欧料理をいただけるカジュアルフレンチレストラン。

東間8-304-6
ランチ 11:00～15:00 (L.O. 14:00)
ディナー 17:30～21:00 (L.O. 20:00)
月・第1～4火曜日休み (祝日と定休日がかかる場合は営業、翌日振替休)
☎ 541-7311 @ restaurant_dandelion



北本の給食は県内随一！

北本市は、県内有数の「全小中学校の栄養士配置・自校調理」を実現しています。これにより、各栄養士は学校ごとのアレルギー事情に対応し、教室を回っての食育指導や出来立ての給食提供が可能になります。今後も、給食を通して、食に、地域に愛着を持つ取組を実施します！