

作ってみませんか？
つくやまの学校給食



7月 福山市立〇〇小学校

おいIC! ヘルC! 鶏肉の広島レモンしょうゆバーガー

材料 (4人分)		作り方
鶏肉 (スライス)	240g	① 鶏肉に塩・こしょうをして、フライパンに油を熱して炒める。 ② 火が通ったら、フライパンの余分な油を取り除き、調味料Aを加えて煮立たせる。 ③ パンに②とキャベツをはさんで食べましょう。
塩・こしょう	少々	
油	適宜	
レモン果汁	大さじ1弱	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1弱	
キャベツ (せん切り)	150g	
バーガーパン	4個	

ひとこと Memo

広島県の特産物「レモン」を使ったメニューです。

レモンのさわやかなさがお肉とあい、さっぱりとおいしくいただけます。



【1人分の栄養価】

エネルギー	388kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	12.8g
食塩相当量	1.7g

