

作って食べてませんか？
おくやまの学校給食



鶏肉のマーマレード煮

5月 福山市立〇〇小学校

材料（4人分）		作り方
鶏もも肉（一口大）	250g	① なべに、Aを入れて煮立てる。 ② 鶏肉・たまねぎを加えて、落としぶたをして中火で煮る。
たまねぎ（角切り）	1個	
しょうゆ	大さじ1	
マーマレード	大さじ2	
水	1/4カップ	
片栗粉	適宜	③ 最後に、水溶き片栗粉でとろみをつける。



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

給食の人気メニューの一つです。なべ一つでできます。お弁当にもおすすめです。

しょうゆとマーマレードで下味をつけた鶏肉は、焼いたり、片栗粉をつけて揚げたりしてもおいしいです。



マーマレードって何？

ジャム類のなかで、かんきつ類を原料として、その果皮を含むもののことです。

【1人分の栄養価】

エネルギー	164kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	8.7g
食塩相当量	0.7g