

# 給食レシピ紹介



## 【鶏肉の赤ワインソース】

10月の献立から、16日(水)に登場する「鶏肉の赤ワインソース」を紹介します。

美都調理場の人気メニューです。鶏肉以外のお肉にもよく合うソースですよ♪

### 材料(小学生4人分)

- ・鶏肉切身(50g) … 4切
- ① {
  - ・こしょう … 少々
  - ・赤ワイン … 小さじ2
  - ・おろしにんにく … 小さじ1/4
- ・油 … 適量

cookpad (クックパッド)

益田市公式キッチン

にレシピを載せているよ!

見に来てね♪

### <赤ワインソース>

- ・ケチャップ … 大さじ2
- ・濃口しょうゆ … 小さじ1・1/2
- ・さとう … 小さじ1
- ・赤ワイン … 小さじ2
- ・水 … 大さじ1・1/3



益田の食育キャラクター  
まるピー



### 作り方

- ① 鶏肉にAの調味料で下味をつける。
- ② 油をひいたフライパンで鶏肉を焼く。
- ③ 赤ワインソースの材料を混ぜ合わせ、焼いた鶏肉と絡め、とろみがつくまで煮つめる。