

「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」紹介レシピ

★は、神奈川県でとれる食材です。

6年生の保護者の方に教えていただきました

作ってみました！

塩レモンチキン

材料（4人分）

★鶏肉（もも又は胸）	2枚	サラダ油	小さじ4
塩	小さじ1	ベビーリーフ	適量
砂糖	小さじ2	プチトマト	適量
A レモン汁	小さじ2	レモン（くし形）	適量
こしょう	少々	黒こしょう	少々
にんにくすりおろし	小さじ1/2		
しょうがすりおろし	小さじ1/2		



鶏肉に下味をつけるときに、30分くらいおいたので、しっかり味が付きました。鶏肉の油とサラダが合い、おいしくいただきました。

つくりかた

1. 鶏肉を一口大に切って、Aとともにポリ袋に入れてもみ、15分以上おく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、皮目を下にして入れ、こんがりしたら裏返し、中まで火を通す。
3. 器に盛り、ベビーリーフ・プチトマト・レモンなどを添え、黒こしょうをふる。

5年生の保護者の方に教えていただきました

みんなの好きなミネストローネ

材料（4人分）

★にんじん	2本	オリーブオイル	大さじ1	ケチャップ	大さじ1
★たまねぎ	2こ	塩	適量	牛乳	50cc
★トマト	5こ	こしょう	適量	バター	10g
鶏もも肉	1枚	ローリエ	2枚	砂糖	大さじ1
★じゃがいも	2こ	ブーケガルニ	1つ	水	1.2ℓ
★キャベツ	1/2こ	コンソメ	2こ	乾燥バジル	少々
★にんにく	1かけ				

作ってみました！



とっても味わい深い仕上がりで、野菜をたくさん食べられます。たっぷり作っておきたい1品です。

つくりかた

1. 野菜をさいの目に切る。
2. 鶏肉を2cm角くらいに切る。
3. にんにくをスライスして、オリーブオイルで炒め、香りがでたら、塩こしょうをふった鶏肉を炒める。
4. 鶏肉を取り出して、そこにたまねぎを炒める。透明になったらほかの野菜を炒める。全体に火が通ったら、鶏肉を戻して水を入れる。
5. 水が沸騰してきたら、あくをとり、ローリエ・ブーケガルニ・コンソメを入れて、圧力鍋の火をかける。
6. 圧をかけた後、20分ほどおいたらふたをあげ、味を調える。ケチャップ・牛乳・バター・砂糖を入れ、仕上げをする。乾燥バジルをかけて出来上がり。

野菜がいっぱいとれて、体によいスープ。父が畑でたくさん野菜を育てているので、美味しくいただいています。完熟した野菜を新鮮なうちに食べられることは、とても幸せであって体にも良いことだと思います。



保護者の方より