

# スパイシーチキン

出雲市立湖陵学校給食センター  
( 食数 532食 )

カレーの風味が食欲をそそります。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	102kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	7.0g
カルシウム	3mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	16μg RE
ビタミンB1	0.02mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	0.1g
食塩	0.32g
マグネシウム	12mg
亜鉛	0.8mg

## 材料 (1人分)

鶏もも肉	・・・	50g
食塩	・・・	0.2g
しょうゆ(濃口)	・・・	0.8g
garam masala	・・・	0.3g

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 塩、しょうゆ、 garam masala を混ぜ合わせる。
- 2 鶏もも肉を1に漬け込む。
- 3 スチームコンベクションオーブンで色よく焼く。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

garam masala の香りが食欲をそそり、薄味でもおいしく食べることができます。

## 学校給食献立例



- ・パン
- ・チョコクリーム
- ・スパイシーチキン
- ・水菜とトマトのサラダ
- ・コーンスープ