

令和 7 年度学校給食献立コンクール入賞作品

優良賞

料理名	菊池の アスパラとほうれん草のクリームチキン	
使用した菊池市の食材	玉ねぎ、アスパラガス、ほうれん草	
材料名	4人分の使用量(g)	作り方・切り方など
鶏モモ肉	1200g(3・4枚)	1. 玉ねぎをみじん切りにします。 鶏肉・アスパラ・ほうれん草は食べやすい大きさに切っておきます。
玉ねぎ	800g(4個)	2. フライパンに油を入れて玉ねぎに少し焦げ目がつくまで炒めます。
アスパラガス	45g(3本)	3. 玉ねぎを炒めたら、端に寄せ、真ん中に鶏肉を皮を下にして焦げ目がつくまで焼きます。アスパラとほうれん草も
ほうれん草	100g(1/2束)	4. その後、水を200cc全部入れます。グツグツしてきたら塩とコショウを適量入れます。
水	800g(800cc)	5. アルミホイルなどでふたをして弱火で10分〜15分ほど煮込みます。
塩	小ざじ2	6. 煮込みにく、生クリームを入れてもう少し煮込みます。 残りの生クリームを入れて軽く火を通したら出来上がり。
コショウ	適量	
生クリーム	200g(200cc)	

