

世界の料理



鶏肉のピストゥ

材料（1人分）

鶏肉切り身	50g	こしょう	0.02g
食塩	0.1g	にんにく	0.3g
パセリ	3g	オリーブ油	3g
バジル(乾燥)	0.02g	食塩	0.1g
穀物酢	3.5g	こしょう	0.01g
白ワイン	3.5g	水	6g

A

作り方

- ①鶏肉に食塩、こしょうをふる。
- ②にんにくはすりおろし、パセリはみじん切りにする。
- ③鍋でにんにくを加熱して香りを出す。Aを加えてソースを作る。
- ④フライパンを熱し、①を中まで火が通るように焼く。
- ⑤焼いた鶏肉に③のソースをかける。



フランス共和国の料理

東京オリンピックではフェンシングの会場が千葉市の幕張メッセに決まりました。フェンシングはフランス共和国発祥のスポーツなので、それに因んでフランス料理を給食で提供しました。バジル、にんにく、オリーブ油を混ぜたバジルソースを「ピストゥ」と言います。魚にかけてもおいしいです。

レシピの考案：千葉市共通（小学校用）