

フィジーと大分コラボピタパン



■ 説明

おおいたラグビーワールドカップ給食レシピ（令和元年度）より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・鶏もも肉……………70 g
- 《ソース》
- 砂糖……………1.5 g
- 無糖ヨーグルト……………40 g
- カレー粉……………1 g
- ごま油……………3 g
- ケチャップ……………5 g
- しょうゆ……………3 g
- 塩……………0.01 g
（こしょう）
- 《具材》
- キャベツ……………30 g
- にんじん……………10 g
- ・ピタパン……………小1枚

■ 手順

1. 調理

- ①ソースの材料を混ぜ合わせ、その中に肉をつけこみオープンで焼く。（スチームコンベクションオープン コンビで180℃15分）
- ②キャベツ、にんじんを千切りにし、油で炒め、塩、こしょうをする。
- ③ピタパンに鶏肉とソテーした野菜をはさむ。