

学校給食レシピ



令和2年5月

柏原・氷上学校給食センター

5月も残りわずかになりました。毎日を有意義に過ごしましょう。

人気の給食レシピを紹介しますので、ぜひ、おうちの人と一緒に料理を楽しんでください。

鶏肉のスタミナ焼き (4人分)

～甘辛いたれが食欲をそそります～

鶏もも肉	240 g
土しょうが	少々
にんにく	少々
白ねぎ	1/2 本
こいくちしょうゆ	大さじ1
A さとう	大さじ1半
ごま油	適量

<作り方>

- ① 鶏肉は一口サイズに切る。
- ② 土しょうが・にんにく・白ねぎは、みじん切りにする。
- ③ ②と調味料Aで鶏肉に下味をつける。
- ④ 250℃に温めたオーブンで約15分焼く。

✿オーブンの代わりにフライパンで焼いても良いです。

ごはん・牛乳・トックスープ
鶏肉のスタミナ焼き・ナムル



磯香和え

(4人分)

～のりと野菜の相性がバツグンです～

まぐろ油漬け	30 g
もやし	120 g
ほうれん草	1/2 束
にんじん	中 1/5 本
酢	大さじ1
A うすくちしょうゆ	大さじ1/2
さとう	大さじ1
きざみのり	適量

<作り方>

- ① まぐろ油漬けは油をきってほぐしておく。
- ② ほうれん草は2cm幅に切り、にんじんは細切りにする。
- ③ もやし・②をそれぞれゆがいて冷ます。その後、水気をしぼる。
- ④ ①③を調味料A・きざみのりで和える。

✿きざみのりはお好みに応じて増減してください。

ゆかりごはん・牛乳・なめこ汁
かぼちゃとゴーヤのかき揚げ・磯香和え

