



学校給食 おすすめレシピ

5月

家庭でも作ってみたいくなる鶏肉料理 & これからが旬のきゅうりを使った料理
を紹介します

チキンのスパイシー揚げ

《材料 4人分》

- | | |
|------------|-----------|
| ・鶏もも肉（皮付き） | 200g |
| ・塩コショウ | 少々 |
| ・チリパウダー | 少々（お好みで！） |
| A・にんにく | 1片 |
| ・カレー粉 | 小さじ1/2強 |
| ・白ワイン | 大さじ1/2強 |
| ・上新粉 | 適量 |
| ・油 | 適量 |

《下ごしらえ》

鶏肉は、食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
にんにくはすりおろしておく。



冷蔵庫で
20～30分ねかす。

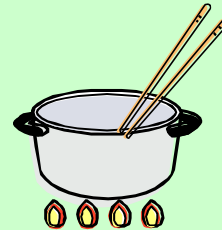
《作り方》

下味をつけた鶏肉に上新粉をまぶす。

粉の入ったビニール袋に肉を
入れ、振ると手や周りが汚れ
ず簡単に粉がつけられる！



180度にあたためた油に、をいれ、周りの泡が
小さくなり、肉が浮いてきたらとりだす。こんがり、
カリッと揚げる。



完成



給食では、岐阜県産の鶏肉を使用しました。地元の食材を地元で食べる「地産地消」を大切にし、岐阜県産の食材を多く使用するようにしています。みなさんの家庭ではどうでしょうか？買い物に行ったとき、岐阜県産や近隣の食材を探してみてください！給食だけではなく、家庭でも地産地消が広まってほしいと思います。

きゅうりの生姜あえ

《材料 4人分》

- ・春キャベツ 1/2 枚
- ・きゅうり 約 3/4 本
- ・ホーローン 40g
- ・しょうが 1 片
- ・濃口しょうゆ 小さじ 1
- ・みりん 小さじ 1/2 強

《下ごしらえ》

しょうがは、すりおろして汁をしぼって、他の調味料と合わせておく。

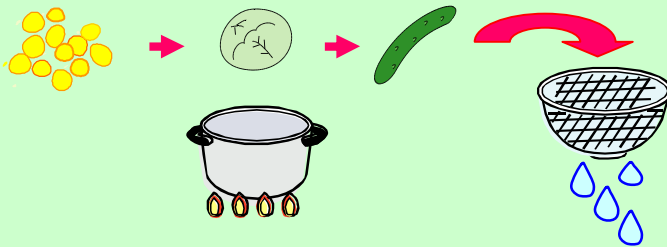


春キャベツは 7mm 程のせん切り、きゅうりは 3mm の輪切りにする。



《作り方》

たっぷりのお湯に塩を少し入れ、ホーローン 春キャベツ きゅうりの順にいれ、さっとゆで、水を切る。



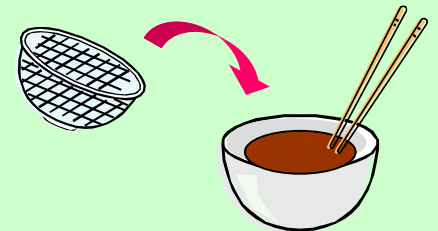
さっと茹で、シャキッとした食感を残すのがポイント！



きゅうりの特徴

水分を多く含み、体の熱をとる、食欲不振を治すなど、これからの季節にぴったりの野菜です。暑い季節は、汗を大量にかくので、体の水分やミネラル補給のためにもきゅうりは積極的に食べたい食材です。

合わせておいた調味料に をいれ、混ぜあわせ味見をし、冷蔵庫でよく冷やす。



完成



Q. おいしいきゅうりの選び方は？

A. 濃い緑色で、イボがとがって痛いぐらいのものが新鮮！太さが均一なものの方がおいしい。

Q. きゅうりは

なぜ酢の物によく使う??

A. きゅうりに含まれるアスコルビナーゼというビタミン C を壊してしまう成分が、酢によって働きを失うから。



これからの季節は、食中毒も心配です。特に、最近は気温が上昇する時期も早いので、食中毒対策も早めにするのが大切です！
生ものの取り扱い、石鹸を使った手洗いなど、家庭でも取り組めることを進んでやっていきましょう