



学校給食 おすすめレシピ

★きゅうりの生姜和え

《材料4人分》

- | | | |
|----------------------|-------------|--|
| ・きゅうり | 80g | |
| ・キャベツ | 40g | |
| ・冷凍ホールコーン
(缶詰でも可) | 40g | |
| ・生姜 | 4g | |
| ・濃口しょうゆ | 8g (大さじ1/2) | |
| ・みりん | 4g (小さじ1/2) | |



《下ごしらえ》

①きゅうりを3mmの輪切りにする。



②キャベツは7mmの千切りにする。

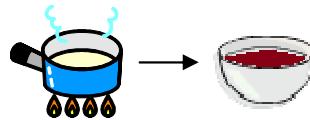


③生姜をすりおろす。



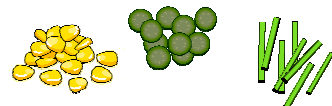
《作り方》

①鍋にみりん・しょうゆ・生姜を入れて煮立て、ボウルに移し替えて冷蔵庫で冷ます。

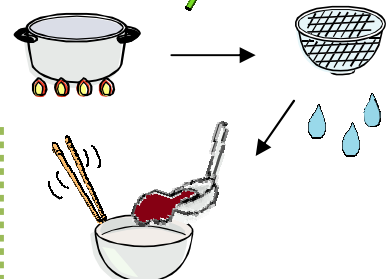


②鍋に湯を沸かし、塩を加えホールコーン、キャベツ、きゅうりを茹でる。

③ザルにあけて冷水で冷やし、水けをきる。



④①と③を合わせて和える。









☆ご家庭で作る際の作り方☆

野菜を少量の塩で塩もみし、しんなりしたら水けを切り、調味料と和える。最後に千切りし水さらした生姜をのせる。

★鶏ちゃん

《材料4人分》



- ・鶏もも肉 200g 
- ・清酒 6g (小さじ1)
- ・しょうが 4g 
- ・むきにんにく 2g 
- ・濃口しょうゆ 2g (小さじ1/2)
- ・油 適量 

- ・赤みそ 8g (大さじ1/2)
- ・みりん 6g (小さじ1)
- ・濃口しょうゆ 4g (小さじ2/3)
- ・清酒 4g (小さじ1)
- ・キャベツ 40g 
- ・玉ねぎ 60g 
- ・塩こしょう 0.4g

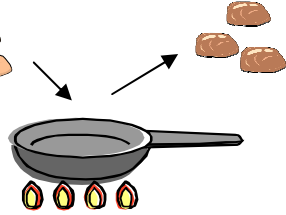


けいちゃん、岐阜県の郷土料理です。鶏肉を使ったみそ味の料理です。ご飯との相性もとても良いです。好みの野菜でアレンジしてみてください。

《下ごしらえ》

- ① 鶏肉を一口大に切り、すりおろした生姜・にんにく、酒、しょうゆで下味をつける。 
- ② キャベツは角切りにし、玉ねぎは3mmのくし切りにする。 

《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、鶏肉を炒めて取り出す。 
- ② 同じフライパンに油を熱し、玉ねぎ・キャベツをさっと炒め、塩こしょうをする。
- ③ 野菜に火が通ったら、①と調味料を加えて炒める。

野菜の水分が出てきたら、取り除きましょう

