





学校給食 おすすめレシピ

★鶏肉の黒酢かけ

《材料4人分》

・鶏もも肉皮付き	240g (1枚)	
・しょうが	4g (1/5かけ)	
・濃口しょうゆ	4g (小さじ2/3)	
・酒	8g (大さじ1/2)	
・油	適量	
・濃口しょうゆ	8g (小さじ2/3)	
・みりん	4g (小さじ2/3)	
・砂糖	6g (小さじ2)	
・黒酢	8g (大さじ1/2)	
・片栗粉	少々	
・水	30g (大さじ2)	



黒酢のたれがかかっているの
で、さっぱり食べることができますよ！
酸味が苦手な人は黒酢の量を調整
してつくってみてください。

《下ごしらえ》

①しょうがはすりおろしておく。



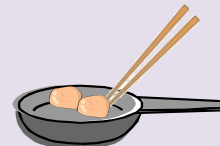
②鶏肉を4つに切り、(一人60g程度)

しょうが、濃口しょうゆ、酒で下味をつける。



《作り方》

①①フライパンに油を熱し、下味をつけた鶏肉を強火で焼く。



②下面に焦げ目がついたら上下をかえす。

③フタをして弱火で肉に火が通るまで焼く。

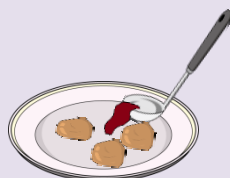


④タレをつくる。鍋に水とAの調味料を加えて煮立てる。











⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑥③に⑤のタレをかける。



★卵丼の具

《材料4人分》

・卵	120g (3個)	
・たまねぎ	160g (3/4個)	
・じゃがいも	120g (1個)	
・さやえんどう	32g (10~15個)	
・にんじん	80g (1/2本)	
・干ししいたけ	4g (2枚)	
・凍り豆腐	16g	
・砂糖	6g (小さじ2)	
・白しょうゆ	20g (大さじ1強)	
・塩	少々	
・かつお節	4g	
・水	200g (カップ1)	



炊いたご飯にのせて卵丼にして食べてみて下さい。野菜もたくさん摂れる献立です！

《下ごしらえ》

①だしをとる。沸騰した湯に、削りかつおを入れて煮立ったら火をとめ、かつおが沈んだらこしてだしをとる。



②干ししいたけは戻して薄くスライスする。



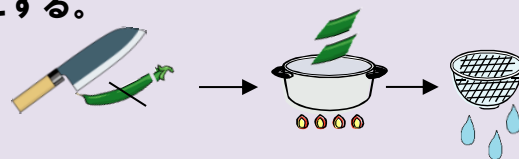
③凍り豆腐はぬるま湯に浸して戻し、水気をしぼる。



④たまねぎは薄くスライスし、にんじん、じゃがいもは千切りにする。



⑤さやえんどうはへたと筋を取り、半分にななめ切りにする。塩ゆでしてザルにあけて冷水で冷まし、水気をきる。



⑥卵を溶きほぐしておく。



《作り方》

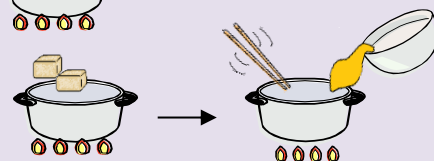
①鍋にだしを入れ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを順に加える。



②干ししいたけを加え、じゃがいもが半煮えになったら、砂糖、白しょうゆを加える。



③高野豆腐を加えて、味を含ませ、溶いた卵を回し入れる。



④味を調整し、さやえんどうを加える。

