



★鶏肉の梅みそかけ


《材料4人分》

	・鶏もも肉皮付き	240g (1枚)	
A	・しょうが	1/5 かけ	
	・濃口しょうゆ	小さじ 2/3	
	・酒	大さじ 1/2	
	・焼き油	適量	
B	・梅干し (種をとる)	大さじ 1/2	
	・みりん	小さじ 1	
	・砂糖	小さじ 1	
	・白あまみそ	大さじ 2	
	・片栗粉	少々	
	・水	大さじ 2	







給食では、大畑調理場で調理員さんが漬けた梅干しを使って作っています。
他に、甘露煮や黒潮ソースなどにも使われています。

《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、Aで下味をつける。
- ③梅干しは種を取り、刻んでおく。




《作り方》

- ①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Bを加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤③に④のタレをかけて仕上げる。



★南瓜と枝豆のサラダ

《材料4人分》

- ・南瓜 1/8 個 
- ・枝豆 20~30 さや 
- ・ひじき 小さじ1 
- ・しょうゆ・酒・砂糖 各小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・ゆで塩



《下ごしらえ》

① 南瓜は、7mm程度幅のいちょう切りにしておく。



② 枝豆は、塩ゆでし、さやから出しておく。



③ ひじきは、洗い戻しておく。



《作り方》

① ひじきにしょうゆ・酒・砂糖を加えて下煮し、冷蔵庫に入れて冷ます。



② 鍋にたっぷりの水とゆで塩を入れて沸騰させ、南瓜と枝豆を加えて茹でる。



③ ②をざるにあけて冷水でさまし、水気をきる。



④ ①と③とマヨネーズを混ぜ合わせる。

ひじきには、成長期の子もたちに必要な鉄分が多く含まれています。煮物だけでなく、様々な料理に少しずつ加えて積極的に食べて欲しいと考えています。また、ひじきを調味料で下煮することによって、ひじき独特の臭みが消え、苦手な子でも食べやすくなりますよ。

