



学校給食 おすすめレシピ

★揚げ豆腐の南蛮だれかけ

《材料4人分》

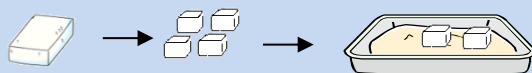
- | | |
|---------|--------|
| ・豆腐 | 1丁 |
| ・片栗粉 | 大さじ2 |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・根深ねぎ | 1/5本 |
| ・濃口しょうゆ | 大さじ1 |
| ・酢 | 大さじ1 |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・一味唐辛子 | 少々 |
| ・片栗粉 | 小さじ1/2 |
| ・水 | 大さじ2 |



食欲が落ちやすい夏場も、ピリッと辛い南蛮だれをかけることで、食べやすくなりますよ。給食では、肉や魚にもかけて出している人気のあるたれです。

《下ごしらえ》

- ① 豆腐は1/4に切り、水気を取り、片栗粉をまぶす。



- ② 根深ねぎは3mmの小口切りにする。



《作り方》

- ① フライパンに油を入れ、180℃でカリッと豆腐を揚げる。



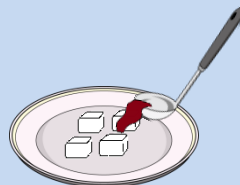
- ② タレを作る。

鍋にAの調味料を入れて煮立て、ねぎを加える。






- ③ ②に一味唐辛子を加えて、味を調整し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

- ④ ③を揚げた豆腐にかける。



★ガーリックレモンチキン



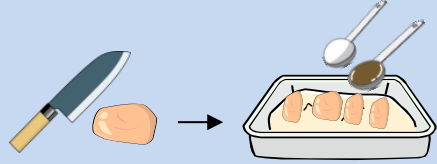
《材料4人分》

- | | | |
|-------------|------------|---|
| ・鶏肉 | 1枚（200g程度） |  |
| ・にんにく | ひとかけ |  |
| ・白ワイン | 大さじ1 |  |
| ・レモン（レモン果汁） | 大さじ1 | |
| ・濃口しょうゆ | 大さじ1 | |
| ・塩コショウ | 少々 | |
| ・焼き油 | | |

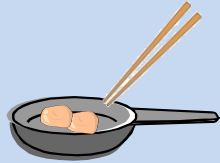

A



《下ごしらえ》

- ①にんにくはすりおろしておく。
- ②レモンをしぼっておく
- ③鶏肉は4つに切り、Aで下味をつけておく。

《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いて仕上げる。

にんにくに含まれるアリシンやレモンに含まれるクエン酸は、疲労回復効果のある栄養です。夏バテ予防にぴったりの料理です。

