

かんたん

学校給食 おすすめレシピ。



春雨のナムルと鶏肉とかぼちゃの揚げがらめを紹介します。

★春雨のナムル

《材料4人分》

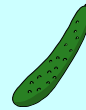
- | | | |
|-------|--|-------|
| ・春雨 | | 12g |
| ・にんじん | | 40g |
| ・きゅうり | | 40g |
| ・白ごま | | 4g |
| ・ごま油 | | 小さじ1 |
| ・砂糖 | | 小さじ1弱 |
| ・しょうゆ | | 小さじ1弱 |
| ・酢 | | 小さじ2弱 |

《下ごしらえ》

①春雨は茹で、水をかけておく。



②にんじん、きゅうりはせん切りにする。

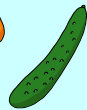


③白ごまは炒って、荒ずりする。



《作り方》

①鍋に水を入れ、沸騰したら、せん切りにしたにんじん、きゅうりを入れてさます。(給食では必ず野菜を茹でますが、ご家庭では生のままでもいいです。)

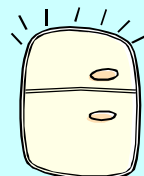
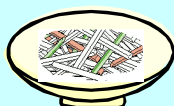


②調味料を作る。

ごま油、砂糖、しょうゆ、酢を鍋に入れ沸騰させさます。(ご家庭では砂糖をよくとかせば、生のままでもいいです。)



③食べる直前に、茹でた春雨、にんじん、きゅうりを調味料と合わせ、白ごまをかけて、器に盛る。



★鶏肉とかぼちゃの揚げがらめ

《材料4人分》

| | | |
|-------|---|-------|
| ・かぼちゃ |  | 80 g |
| ・鶏もも肉 |  | 140 g |
| ・しょうが | | 2 g |
| ・しょうゆ | | 2 g |
| ・酒 | | 6 g |
| ・でんぷん | | 20 g |
| ・揚げ油 | | 適宜 |
| ・枝豆 |  | 12 g |
| ・しょうゆ | | 10 g |
| ・酒 | | 4 g |
| ・砂糖 | | 6 g |
| ・水 | | |

《下ごしらえ》

① かぼちゃは一口大の角切りにする。



電子レンジにかけると切りやすくなります。

② 鶏もも肉は一口大に切り、すりおろした生姜としょうゆ、酒で下味をつける。



③ 枝豆は茹で、身を出しておく。

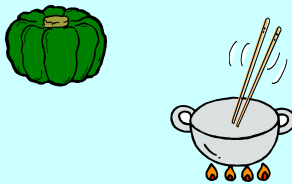


《作り方》

① 下味をつけた鶏肉にでんぷんをまぶし、180℃にあたためた油で揚げる。



② 角切りにしたかぼちゃを素揚げする。



③ タレを作る。

鍋にしょうゆ、酒、砂糖、水をいれ、煮たてる。



④ 出来たタレに、揚げた鶏肉、かぼちゃ、茹でた枝豆を入れからめる。



食中毒が発生しやすい時期になります。食中毒を予防するために次のことに注意してください。

① 菌をつけない。

基本は手洗いです。

② 菌を増やさない。

すぐに冷蔵庫に入れましょう。

③ 菌をやっつける。

十分に加熱をしましょう。

