

# 学校給食 おすすめレシピ



## ★鶏肉のカレー焼き

### 《材料4人分》

- ・鶏もも肉 200g
- ・カレー粉 少々
- ・塩 少々
- ・白ワイン 8g
- ・油

### 《下ごしらえ》

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。

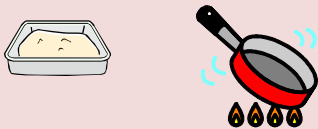


- ② 切った鶏肉にカレー粉・塩・白ワインで下味をつけておく。



### 《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、下味をつけた鶏肉を焼く。

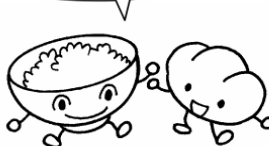


簡単に作ることが出来るので朝ごはんの一品にいかがですか？



☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、  
シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、  
ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、  
果物など



④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳  
など



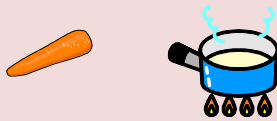
# ★ひじきの炒め煮

## 《材料4人分》

・ひじき（乾燥）	6g
・人参	40g
・枝豆（むき身）	20g
・たけのこ水煮	20g
・しょうゆ	5g
・みりん	2g
・砂糖	2g
・油	

## 《作り方》

- ① 鍋に油を熱し、人参を炒める。



- ② 人参がしんなりしてきたら、たけのこ、ひじきの順に加え、炒める。



- ③ みりん、砂糖、しょうゆの順に調味料を加える。



- ④ 弱火で煮る。



- ⑤ 枝豆を加える。



## 《下ごしらえ》

- ① ひじきをザルにあけ、ごみや砂を洗い落とし、分量の10倍の水に20～30分程つけやわらかく戻す。（製品に表示のあるものは表示に合わせてもどしてください）



- ② 人参を千切りにする。



- ③ 枝豆を塩茹でし、水をかけておく。



- ④ たけのこを千切りにし、水にさらしておく。



ひじきは、カルシウム、鉄分、食物繊維を多く含む食品です。不足しやすい栄養素を多く含んでいるので、積極的に食べられると良いですね。

