

# 学校給食 おすすめレシピ



## ★ごまあえ

### 《材料4人分》

・小松菜		80g
・キャベツ		80g
・砂糖		2g
・しょうゆ		6g
・みりん		2g
・白ごま		6g

### 《下ごしらえ》

① 小松菜を1.5cm程度に切る。



② キャベツを7mm程度に切る。



③ 白ごまを炒る。



### 《作り方》

① 鍋に水を入れ、沸騰したら塩を入れキャベツ、小松菜を入れる。



② しんなりしてきたら、ザルにあけ水をかけて冷ます。



③ ボールに調味料を入れてよく混ぜ、②の野菜をしぼって水気をきってあげる。



④ 白ごまを振りかける。






給食では、白ごまを炒って使用しましたが、白ごまのかわりに、くるみやアーモンドをさっと焼いて、振りかけても、おいしくいただけます。お好みでアレンジしてみてください。



# ★岐阜鶏の木の芽みそかけ

## 《材料4人分》

・岐阜鶏もも肉	50g		4切
・しょうが			1斤
・しょうゆ			4g
・酒			8g
・油			
<タレ>			
・赤みそ			20g
・砂糖			12g
・みりん			8g
・酒			4g
・粉さんしょう			少々
・水			

## 《下ごしらえ》

- ① 鶏肉に、すりおろしたしょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。



- ② 赤みそを水で溶いておく。



## 《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、下味をつけた鶏肉をこんがり焼き色がつくまでしっかり焼く。



- ② タレを作る。  
鍋に酒とみりんを入れ煮立てる。



砂糖と赤みそを加える。



水を加えてかたさを調整する。粉さんしょうを加える。



味見をする。

- ③ 焼いた鶏肉にタレをかける。



「第4回地産地消給食等メニューコンテスト」で学校給食部門：東海農政局長賞を受賞したメニューを取り入れています。  
今回は、「地鶏の柚子みそ焼き」をアレンジした「岐阜鶏の木の芽みそかけ」にしました。

