



6月の給食のレシビをご紹介します。ぜひ作ってみてください♪

鶏肉の梅風味揚げ

材料(4人分)

- ・鶏肉・・・200g
(胸・もも どちらでも可)
- ・ねりうめ・・・大さじ1
- ・酒・・・小さじ2
- ・片栗粉・・・大さじ2
- ・揚げ油・・・適量

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鶏肉にねりうめと酒で下味を入れてよく揉みこんで漬けておく。
- ③下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ④油を熱し、鶏肉を揚げる。



献立例：ごはん 牛乳

鶏肉の梅風味揚げ

おひたし 玉ねぎのみそ汁

鶏肉の旨味に梅干しの酸味がほんのり香りよく合います。「ねりうめ」は市販品でも売っていますが、種をとった梅干を包丁で叩いたものでも作ることができます。揚げる際は、唐揚げよりやや焦げやすいので注意して揚げてください。



ハニートースト

材料(4人分)

- ・食パン・・・4枚
- ・バター・・・大さじ1
- ・はちみつ・・・大さじ4
- ・生クリーム・・・大さじ1 強

作り方

- ①やわらかくしたバターにはちみつ、生クリームを混ぜてペーストを作る。
- ②ペーストをパンにぬり、トースターでこんがりとし焦げ目が付くまで焼く。

※1歳未満の赤ちゃんには、はちみつを食べさせないでください。

献立例： **ハニートースト** 牛乳

鶏肉と野菜のトマト煮 ヨーグルト

パンにペーストを塗って焼くだけで簡単にできる、美味しい人気パンです。野菜スープやヨーグルトとあわせて食べると栄養バランスも整い、朝食にもおすすめです。甘いはちみつとコクのあるバター・生クリームが絡んでおいしさが増します。