



5月の給食でおすすめの給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください。



かつおとじゃがいもの ごまみそがらめ

材料(4人分)

- ・刺身用かつお・・・1冊
- ・片栗粉・・・適量
- ・じゃがいも・・・中1個
- ・揚げ油・・・適量
- ・砂糖・・・大さじ1・5
- ・みそ・・・大さじ2
- ・酒・・・大さじ1
- ・おろししょうが・・・少々
- ・白すりごま・・・小さじ2

作り方

- ①かつおは1.5cm角に切って片栗粉をまぶす。
- ②じゃがいもは皮をむき、1.5cm角に切って水にさらした後、ざるにあげ水気をきっておく。
- ③①と②をそれぞれ油で揚げる。
- ④しょうがと調味料をあわせて煮立てたれを作る。
- ⑤揚げたじゃがいもとかつおに、④のたれを絡めた後、白すりごまをまぶし、皿に盛り付けて出来上がり。

献立例： ごはん 牛乳

かつおとじゃがいものごまがらめ

和え物 みそ汁

魚が苦手な子ども、刺身用の冊なので骨がなく、食べやすい大きさに切って、片栗粉をまぶして油で揚げ、魚独特のくさみもしょうが効いた甘辛いタレと絡めることで食べやすくなっています。揚げたじゃがいもと合わせることで、子供たちの食べやすさが高まります。

ヤンニョムチキン



材料(4人分)

- ・鶏肉・・・240g
- ・おろしにんにく・・・小さじ1/2
- ・酒・・・小さじ1
- ・片栗粉・・・適量
- ・揚げ油・・・適量
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・みりん・・・大さじ1/2
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・ケチャップ・・・大さじ1と1/2
- ・コチュジャン・・・小さじ1/3

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルかビニル袋に鶏肉を入れ、にんにく、酒を加えて、20分以上漬け込んでおく。
- ③②に片栗粉をまぶして揚げる。
- ④調味料をあわせて加熱したれを作る。
- ⑤揚げた鶏肉にタレをからめる。



献立例： ごはん 牛乳 **ヤンニョムチキン**

ナムル キムチスープ

最近では日本で韓国ブームなので馴染みがある料理になってきました。カリカリに揚げたフライドチキンに、甘辛いタレ（ヤンニョム）を絡めた韓国発祥の大人気鶏肉料理です。ごはんによく合います。辛味はコチュジャンの量で調整してください。鶏肉はさっぱりヘルシーがよい場合は「胸肉」、ジューシーで食べたい場合は「もも肉」と、お好みでご使用ください。