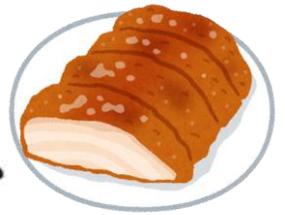




おすすめ 給食レシピ



苦手な野菜も食べられる！ ごはんやパンに合う 簡単おかずレシピです。

12月の給食で リクエストがあったレシピ をご紹介します！

ローストチキン

材料(4人分)

- ・鶏肉…240g
- ・おろししょうが…少々
- ・おろしにんにく…少々
- ・酒…大さじ1/2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…大さじ1/2
- ・砂糖…小さじ2
- ・こしょう…少々
- ・塩…1つまみ

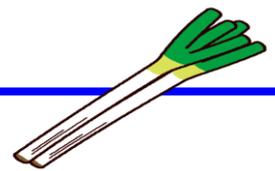
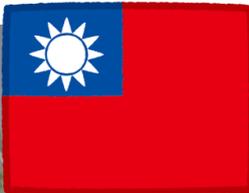
作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
 - ②ボウルや袋にしょうが、にんにく、調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を加えて、20分以上漬けておく。
 - ③②をオーブンやフライパンで焦げ目が付くまで焼く。
- ※フライパンで焼く場合には油大さじ1をひいて焼く。



献立例：パン 牛乳 **ローストチキン**
コールスローサラダ スープ

クリスマスのMENUで提供した料理です。洋風の料理ですが、和風の調味料で食べやすく仕上げます。ごはんやパンにあうおかずです。洋風にしたい場合には、酒を赤ワインにして、パリカパウダーを少々加えると本格的になります。食が細い子供たちも食べられたという声がありました。



鶏肉と野菜のねぎ塩だれ和え

材料(4人分)

- ・サラダチキン…1パック
- ・キャベツ…葉2枚
- ・にんじん…1/4本
- ・小松菜…1茎
- ・もやし…1/3袋
- ・おろしにんにく…少々
- ・長ねぎ…1/4本
- ・ごま油…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・塩…2つまみ
- ・砂糖…小さじ1
- ・こしょう…少々

作り方

- ①長ねぎはみじん切り、キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、小松菜は3cm長さに切る。サラダチキンはほぐしておく。
- ②にんにくと長ねぎをごま油でよく炒め、{の調味料を加えて、あら熱をとりタレを作る。
- ③その他の野菜をそれぞれゆでて、水にとって冷まして水気をよくきっておく。
- ④サラダチキン、③の野菜、タレをよく混ぜ合わせて和える。

献立例：ごはん 牛乳

白菜と豆腐の中華煮

鶏肉と野菜のねぎ塩だれ和え

台湾料理「鶏肉飯（ジーローファン）」をアレンジしたものです。本場では、ねぎは「エシャレット」油は「鶏油」を使い、ごはんにかけて食べます。にんにくや長ねぎのうまみが、野菜を食べやすくしていて、野菜が苦手な子も食べられたという声がありました。にんにくとねぎを焦がさないようによく炒めるのがポイントです。