



# 給食レシピ

おためし  
ください♪



※材料はすべて4人分です。

## 主菜

### 鶏肉のレモン煮

《材料》	《下処理》	《作り方》
鶏もも肉（皮なし） 4切（1切：50g）	下味をつける	①鶏肉に下味をつけ、片栗粉をまぶして、油で揚げる。 ②★を煮立て、火からおろしてから、レモン汁を混ぜる。 ③揚げた鶏肉に②のつけだれをからめる。
塩 少々 酒 大さじ1/2 片栗粉 適量 サラダ油 適量		
砂糖 大さじ1強 しょうゆ 小さじ2 水 大さじ1 レモン汁 小さじ2	★	※鶏肉を一口大の大きさにすると、お弁当のおかずにもなります。冷めてもおいしいです。



## 副菜

### ジャーマンポテト

《材料》	《下処理》	《作り方》
じゃがいも 中2個（360g）	5mm厚さのいちよう切り	①じゃがいもはゆでる。 ②バターでにんにく、ベーコンを炒める。 ③★を混ぜてドレッシングを作り、②とたまねぎ、パセリをくわえて、①のゆでたじゃがいもと混ぜる。
ベーコン 40g	1cm幅の短冊切り	
バター 2g	みじん切り	※給食では、生野菜はまだ出していないので、たまねぎは③のところと一緒に炒めてしまいます。また、ドレッシングも火を通します。
にんにく 1片（1g）		
たまねぎ 大1/2個（100g）	うす切り	★
酢 大さじ1	★	
油 大さじ1と1/2		みじん切り
砂糖 小さじ1	★	
塩 少々		★
こしょう 少々	★	
パセリ 適量		★

## 主菜

### ぶりと大根のうま煮

《材料》	《下処理》	《作り方》
ぶり角切り 160g	おろす	①しょうがはおろして、ぶりとしょうが、調味料で漬け込む。 ②①に片栗粉をつけて、油で揚げる。 ③なべに、大根とにんじん、しょうが、★を入れて、落としぶたをして煮る。 ④大根とにんじんがやわらかくなって、味がしみてきたら揚げたぶりを加える。
しょうが 1片（5g）		
しょうゆ 小さじ1	下味をつける	※学校では臭みをとるために“ぶり”を揚げていますが、ご家庭では“ぶり”をさっと下ゆでしてからしょうがと煮ても、おいしくできます。
砂糖 小さじ1		
片栗粉 適量	厚めのいちよう切り	★
サラダ油 適量		
大根 中1/4本（220g）	厚めのいちよう切り	★
にんじん 中1/2本（45g）		
しょうが 1片（8g）	せん切り	★
砂糖 大さじ1		
しょうゆ 大さじ1強	★	
みりん 小さじ2		
水 40cc	★	

## 副菜

### 変わりきんぴら

《材料》	《下処理》	《作り方》
サラダ油 小さじ1	拍子切り	①フライパンで油を熱し、ごぼう・豚肉・にんじん・つきこんにやくを炒める。 ②砂糖・しょうゆを加えて、さらに炒める。 ③最後に、ごま油で香りをつけて、白いりごまをふる。
ごぼう 細2本（120g）		
*ごぼうは、切ったあとに水に10分程度つけて、アクを抜いてください。	ゆがく	★
豚肩小間肉 40g		
にんじん 中1/2本（45g）	拍子切り	★
つきこんにやく 60g		
砂糖 小さじ2	★	
しょうゆ 大さじ1		
ごま油 小さじ1	★	
白いりごま 小さじ1		

定番の“ごぼう”、“にんじん”以外にも、いろいろな材料が入るので、子どもにも食べやすいきんぴらです。“さつまあげ”を短冊切りにして加えてもおいしいですよ♪

