



< 10月の給食レシピ紹介

【鶏肉とさつまい煮物】

◎ 材料 3～4人分

- ・鶏肉 150g → 1口大より大きめに切る
- ・さつまい 約1本(200g) → 一口大に切り、
水にさらす
- ・グリーンピース 15g
(調味料)
- ・すりおろし生姜(チューブ) 1.5～2cm
- ・醤油 大さじ1・1/4
- ・砂糖 大さじ2弱
- ・水 150ml
- ・米油 適量
- ・白炒りごま 適量
- ・片栗粉 小さじ1/2

◎ 作り方

- 1 鍋に油を引き、サラダ油と生姜を入れて、香りが出てきたら、鶏肉を並べ入れる。鶏肉の両面をさっと炒めたら、水気を切ったさつまいを加え、混ぜる。
- 2 水、醤油、砂糖を入れ、煮詰める。
汁気が残っているうちに、水溶き片栗粉でとろみをつけ、白炒りごまをまぶす。

【きゅうりの南蛮漬け】

◎ 材料 3～4人分

- ・きゅうり 1本 → 輪切り
- ・もやし 1袋
(調味料)
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ2強
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・一味唐辛子 適量
- ・白炒りごま 適量

◎ 作り方

- 1 材料をそれぞれ茹でて、水で冷やし、水気を切っておく。
- 2 1と調味料を混ぜ合わせて、できあがり。

ぜひ、ご家庭でお試ください♪

