



5月の給食レシピ紹介

【鶏肉の朝鮮焼き】

◎ 材料 3～4人分

- ・鶏もも肉 200g→3～4等分
- (調味料)
- ・おろしにんにく 1g
- ・醤油 大さじ1強
- ・砂糖 小さじ1強
- ・酒 大さじ1
- ・本てり 小さじ1/2
- ・ごま油 少々
- ・白ごま 2g
- ・一味唐辛子 少々

◎ 作り方

- 1 調味料を全て混ぜ、漬け汁を作る。
- 2 1に肉を漬ける。(最低30分程度)
- 3 フライパンやオーブントースターで焼いたら出来上がり♪

【キャロットサラダ】

◎ 材料 3～4人分

- ・人参 小1本→千切り
- ・玉ねぎ 1/4個→スライス
- ・コーン 30g
- ・ツナ 50g
- (調味料)
- ・米サラダ油 大さじ1強
- ・醤油 小さじ1
- ・米酢 小さじ1強
- ・粒マスタード 2g
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 1g
- ・こしょう 少々

◎ 作り方

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

お好みで粒マスタードを効かせても美味しいです！

★ご家庭でお試しく下さい★