



# 6月の給食レシピ紹介



## 【ごま酢和え】

◎ 材料 3～4人分

- ・人参（千切り） 1/5本
- ・キャベツ（細切り） 葉3枚
- ・糸かまぼこ 20g

（調味料）

- ・醤油 小さじ1強
- ・砂糖 小さじ1
- ・りんご酢 小さじ1
- ・白すりごま 小さじ1

◎ 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と調味料を混ぜ合わせて、できあがり☆

※野菜はしっかり水気を切ってください。

## 【コーンフレークチキン】

◎ 材料 3～4人分

- ・鶏もも肉（3～4等分） 200g～300g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・コーンフレーク 20g

◎ 作り方

- 1 鶏肉に塩・こしょうをふって下味をつける。
- 2 1にマヨネーズをつけてコーンフレークをまぶす。
- 3 トースターで焼いたら、できあがり☆  
（フライパンで揚げ焼きにしてもおいしいです♪）

※コーンフレークは好みの大きさに砕いてもOK♪

★ご家庭でお試してください★