

# 給食の人気メニュー☆レシピ

ぜひ、ご家庭でも子どもたちが好きなメニューを作ってみてください！！



## 【もやしナムル】

材料(1人分)		下準備
もやし	35g	下茹で
きゅうり	15g	千切り/下茹で
ハム	5g	千切り
土生姜	0.5g	みじん切り
ごま油	1g	
七味	0.01g	} 合わせておく
濃口醤油	2.5g	
砂糖	1g	
酢	1.2g	

### <作り方>

- ①ごま油を熱し、土生姜とハムを炒める。
- ②調味料を煮立て、もやし・きゅうりを加えて煮る。

★酢を使った料理ですが、子どもたちに大人気のメニューです！

★穀物酢より**米酢**を使う方がまろやかな酸味で仕上がります。

★給食では作り方の通り、すべて火を通すので、酸味が少し飛んで食べやすいです。

## 【ピピンバ】

材料(1人分)		下準備
ご飯	茶碗1杯強	
牛肉	25g	
ぜんまい水煮	10g	3cmに切る
油	0.5g	
大豆もやし	20g	3cmに切る/塩茹で
ほうれん草	15g	3cmに切る/塩茹で
にんじん	10g	千切り/塩茹で
塩	少々	
砂糖	4g	} 合わせておく
濃口醤油	7g	
青ねぎ	1.5g	小口切り
白ごま	1.5g	炒っておく
ごま油	0.5g	
ラー油	少々	
きざみのり	0.5g	

### <作り方>

- ①油を熱し、牛肉・ぜんまいを入れ炒める。
- ②下茹でした大豆もやし・ほうれん草・にんじんを加え、合わせておいた調味料で煮る。
- ③②に青ねぎ・白ごま・ラー油を入れて仕上げる。
- ④ご飯の上に、③ときざみのりをかける。

★ぜんまいの苦手な人もピピンバでおいしく食べられます。

★甘辛い味で食が進みます！！

## 【鶏肉のマリネ】

材料(1人分)		下準備
鶏もも肉	60g	一口大に切る/ 塩こしょうする
塩・コショウ	少々	
片栗粉	12g	
揚げ油	6g	
たまねぎ	10g	薄切り
にんじん	2g	千切り
ピーマン	1g	千切り
酢	5g	} 合わせておく
淡口醤油	4g	
砂糖	4g	

<作り方>

- ①塩・コショウをした鶏もも肉に片栗粉をまぶして揚げる。
  - ②合わせておいた調味料を煮立て、たまねぎ・にんじん・ピーマンを加えて煮る。
  - ③揚げた鶏肉を②に漬け込む。
- ★給食の分量ですので、少し多めの調味料に漬けてください。
- ★調味料を煮立てるので、少し酸味が飛んで食べやすくなります。
- ★鶏肉の唐揚げにひと工夫！野菜も入って栄養満点！！

## 【大豆の炒り煮】

材料(1人分)		下準備
炒り大豆	10g	から炒りする
ちりめんじゃこ	6g	から炒りする
砂糖	3g	
濃口醤油	1g	
白ごま	1.2g	炒っておく
水	3g	

<作り方>

- 水・調味料を煮立て、から炒りした炒り大豆・ちりめんじゃこ・白ごまを入れて煮からめる。
- ★噛みごたえのあるものばかりです。あごをしっかりきたえましょう！
- ★大豆の煮物が苦手な人もこのメニューは好きなようです。

