

ちょっと一息・・学校給食センターよりレシピを紹介いたします

給食メニューを作ってみよう！

給食で人気のメニューや食べてほしいメニューのレシピをのせています。ぜひ、おうちで作ってみてください。



【 主 菜 】

給食の大人気メニュー！！

☆鶏肉のスタミナ焼き

材料	分量(4人分)	作り方
鶏もも肉	320 g	① 鶏肉はひと口大に切る。にんにく、しょうがはすりおろし、ねぎは小口切りにする。
にんにく	2 g	
しょうが	2 g	② 袋に①とAを入れてよくもみこみ、冷蔵庫で30分ほどねかせる。
ねぎ	10 g	
砂糖	大さじ2と1/2	③ フライパンを熱し、②を入れて中までしっかり火が通るまで焼く。
A しょうゆ	大さじ1と1/2	
ごま油	大さじ1/2	

☆ナムル

材料	分量(4人分)	作り方
もやし	1パック	① もやしはざく切り、にんじんは細切り、ほうれん草は3cm幅に切る。
にんじん	1/3本	
ほうれん草	1束	② 白ごまは炒ってすりつぶす。
砂糖	大さじ2/3	
A 酢	小さじ1	③ 鍋に湯を沸かし、にんじん、もやし、ほうれん草の順に入れてゆで、水でさっと冷やす。
しょうゆ	小さじ2	
ごま油	小さじ1	④ ③を軽くしぼり、②、Aと混ぜ合わせる。
白ごま	大さじ1	

しっかり給食を食べてくれてありがとうございます！健康に気をつけて、頑張ってください。



