

# 【焼肉サラダ】

材料（4人分）	作り方
牛肉 100g	① 牛肉にしょうゆ、おろしにんにくで下味をつけておく。
しょうゆ 小さじ1と1/2	② 大根、人参は太めの千切り、きゅうりは輪切りにして茹でる。
おろしにんにく 小さじ1/2	③ 牛肉を炒める。
油（炒め用） 適量	④ 調味料を合わせてドレッシングを作る。
大根 150g	⑤ ②と③を冷ましてから合わせて、④で和える。
人参 40g	
きゅうり 40g	
油 大さじ1	
しょうゆ 大さじ2/3	
酢 大さじ2/3	

## 【唐揚げごはん】

材料（4人分）	作り方
ごはん 4人分	① 鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
鶏むね肉 120g	② 調味料を合わせて火にかけて、タレ作る。
片栗粉 適量	③ 炊いたごはん①と②と枝豆を加えて混ぜ、いりごまをまぶす。
揚げ油 適量	
おろししょうが 小さじ1	
しょうゆ 大さじ2弱	
砂糖 大さじ2弱	
みりん 大さじ1	
鶏がらだし 小さじ1	
いりごま 適量	
むき枝豆 40g	

## 【にんじんサラダ】

材料（4人分）	作り方
にんじん 100g	① にんじんは太めの千切り、きゅうりは輪切りにして茹でる。
きゅうり 100g	② 玉葱は荒みじん切りにする。
玉葱 20g	③ 調味料と②を合わせてドレッシングを作る。
ツナ 50g	④ ①と③とツナを和える。
油 大さじ1弱	
酢 大さじ1弱	
塩 少々	
こしょう 少々	
砂糖 小さじ1/3	

## 【ひじきとチーズのサラダ】

材料（4人分）	作り方
ひじき 20g	① ひじきを水で戻す。
人参 80g	② 人参、きゅうり、ハムは千切りにする。
きゅうり 150g	③ ひじきと人参は茹でる。
ハム 150g	④ 調味料を合わせ、ドレッシングを作り、③のひじきを2時間ほど漬けておく。
油 大さじ2弱	⑤ 5mm各程度に切ったチーズと②、④のひじきと漬け汁ごと和える。
しょうゆ 大さじ2弱	
酢 大さじ1	
塩 少々	
こしょう 少々	
チーズ 60g	

# 【カリカリツナサラダ】

材料（4人分）		作り方
キャベツ	120g	① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにして茹でる。
コーン	35g	② ①を冷まして、コーンとツナを加えて混ぜる。
きゅうり	50g	③ 餃子の皮を油で色がつくまで揚げる。
ツナ	10g	④ 野菜の上に揚げた餃子の皮をのせて、ごまドレッシングをか
餃子の皮	4枚	ける。
揚げ油	適量	
ごまドレッシング	お好みで	*餃子の皮をサクサク崩しながら食べてください♪

## 【鮭の香り揚げ】

材料（4人分）	作り方
鮭切り身 20g	① 鮭に調味料で下味をつける。
おろししょうが 80g	② 下味をつけた鮭に片栗粉をまぶし、170℃の油で5～6分揚
おろしにんにく 150g	げる。
しょうゆ 150g	
料理酒 大さじ2弱	
片栗粉 大さじ2弱	
揚げ油 大さじ1	

# 【フルーツポンチ】

材料	作り方
お好みのフルーツ サイダー	① お好みのフルーツを器に入れて、サイダーを注ぐ。  給食で人気のフルーツポンチです！給食では冷凍のフルーツをそのまま使うので、サイダーがシャリシャリになります。 冷凍のフルーツを買ってきててもよし、缶詰のフルーツを凍らせても、そのまま使ってもよし！もちろん生の果物を切って入れてもOKです！色々なアレンジを楽しみながら作ってみてください☆

# 【大豆のカリカリ揚げ】

材料（4人分）	作り方
大豆水煮 100g	① さつまいもを小さめの乱切りにする
片栗粉 適量	② 煮干し、さつまいもは素揚げする。大豆は片栗粉をまぶし揚
煮干し 15g	げる。
さつまいも 160g	③ 調味料を加熱してタレを作る。
揚げ油 適量	④ ①と②を絡める。
砂糖 大さじ2	
料理酒 小さじ1	
みりん 小さじ1	
しょうゆ 小さじ1と1/2	
水 小さじ1	



## 【揚げごぼうの胡麻あえ】

材料（4人分）	作り方
ごぼう 200g	① ごぼうはよく水で洗い、皮をこそげ取る。5mm厚位の斜め切りにする。
片栗粉 適量	
揚げ油 適量	② 水気をよく切り、片栗粉をまぶして揚げる。
しょうゆ 小さじ2	（170℃で2分程度）
みりん 大さじ1	③ 調味料を合わせてひと煮たちさせる。ごまは炒っておく。
砂糖 大さじ1	④ ②と③を和える。
白すりごま 小さじ1	
白いりごま 小さじ1	

# 【アーモンドトースト】

材料（1人分）	作り方
食パン	① バターをやわらかくして、砂糖と粉末アーモンドを加えて混
バター	ぜる。
砂糖	② 食パンに①を塗り、スライスアーモンドを上にはらす。
粉末アーモンド	③ ②を表面がカリッとするまで焼く。
スライスアーモンド	