人気メニュー紹介

鶏からご飯
松風焼き
キャロットサラダ
すいとん汁
牛乳

鶏からご飯

≪材料≫　４人分

	白ご飯（茶碗４杯位）	８００ｇ位
	鶏肉皮なし２ｃｍ角	１５０ｇ
ア	しょうが	１かけ
ア	酒	大さじ1
	片栗粉	適
	揚げ油	
	白ごま	小さじ1
イ	砂糖	大さじ　３
イ	しょう油	大さじ　２
イ	みりん	大さじ　１
イ	塩	少々

≪作り方≫

① 鶏肉は２ｃｍ角に切り、アのおろししょうがと酒をまぶしておく。
② イの調味料を小鍋かレンジで煮溶かしておく。
③ ①の鶏肉に片栗粉をつけ、170℃の油で揚げる。
④ ②の調味料半分を③の鶏肉にからめておく。
⑤ 大きめのボウルに温かいご飯をよそり残りのイの調味料・白ごまを混ぜ合わせ、④の鶏肉をざっくり混ぜ合わせお茶碗に盛り付ける。
※ ご飯の量によりイの調味料を加減してください。

キャロットサラダ

≪材料≫　４人分

	にんじん	１２０ｇ（中１本）
	きゅうり	８０ｇ（2／３本）
	セロリー	３０ｇ（約５ｃｍ）
	玉ねぎ	３０ｇ（中1／6）
	オイルツナ	３０ｇ
ア	塩	小さじ1／2
ア	こしょう	少々
ア	酢	小さじ　２杯
ア	サラダ油	大さじ１杯半
ア	砂糖	少々

≪作り方≫

① にんじんは細い千切り・きゅうり輪切り・セロリーは薄くスライス・玉ねぎも薄いスライスに切る。きゅうりはざるに入れ軽く塩をふりしんなりさせておく。にんじん・セロリー・玉ねぎはさっとゆで、水にくぐらせ冷ましておく。きゅうりはキッチンペーパーで水分をふき取る。
② アの調味料でドレッシングを作っておく。
③ ①の野菜と油を切ったオイルツナをボウルに入れ②のドレッシングで和える。

※給食は衛生を考え、和え物はすべてサッとゆでています。ゆでた方が食べやすくなりますが、ご家庭で時間短縮で作る時は、にんじんに軽く塩をふりしんなりさせてキッチンペーパーで水けをふきとり、ドレッシングと混ぜてもよいです。（その場合ドレッシングの塩を控える。）