

ご家庭でつくってみませんか？

# 学校給食レシピ①

牛久市立おくの義務教育学校



みんながそろえば  
栄養満点！



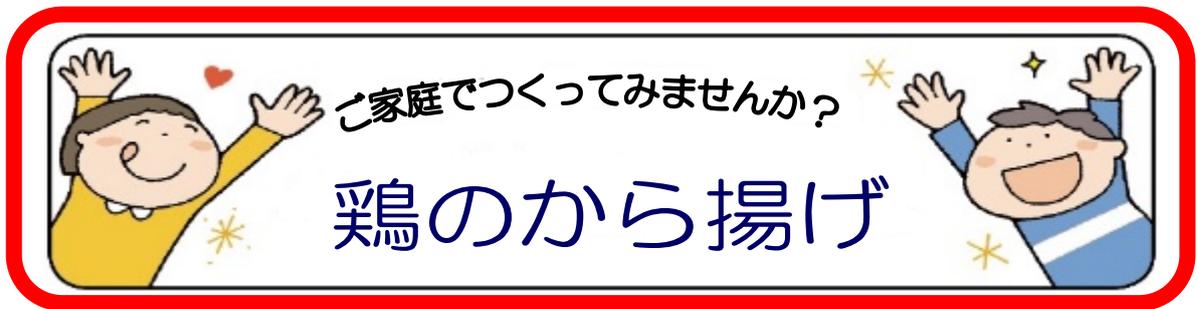
＜献立＞

- ごはん
- 牛乳
- 鶏のから揚げ（レシピ紹介）
- りっちゃんサラダ（レシピ紹介）
- 豚汁（レシピ紹介）
- デザート

調理の前に手洗いしよう！ 石けんを使った手洗い

石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしてください。





☆ 鶏のから揚げ（5人分） ☆

- 鶏むね肉切り身…1枚（300gくらい）  
（1枚を5等分、各60gくらいにカット）
- ★しょうゆ…大さじ2
- ★おろししょうが…チューブで2cm位
- ★おろしにんにく…チューブで2cm位
- ★酒…大さじ2
- ★塩・こしょう…少々
- 片栗粉（じゃがいもでん粉）…適量（衣に使用）
- 揚げ油

【作り方】

- ① 鶏肉に下味（★印全部）をつける。（1時間くらい）
- ② 片栗粉をつけて揚げる。（170℃で5分くらい）

【ポイント】

- ※鶏肉を大きくカットして揚げると、ジューシーに揚げられます。
- ※一口サイズにカットして揚げると、揚げ時間を短縮でき、お弁当にも最適です。



☆ りっちゃんサラダ (5人分) ☆

- キャベツ…4枚 (150gくらい)
- きゅうり…半分
- にんじん…4センチ
- ホールコーン…大さじ2
- 細切り昆布…乾燥なら2g (ひとつまみ)
- ハム…3枚
- かつお節…2パック
- ドレッシング
  - ★しょうゆ…大さじ2
  - ★酢…大さじ2
  - ★サラダ油…大さじ1
  - ★砂糖…小さじ2
  - ★塩・こしょう…少々

ドレッシングは多めです。調整して使ってください。



【作り方】

- ① 野菜を切る。(キャベツ→太めの千切り, にんじん→千切り, きゅうり→輪切り) 切り昆布も食べやすい大きさに切る。ハムは千切りにする。
- ② 野菜類・昆布をさっとゆでて、水気をしぼっておく。
- ③ ゆでた野菜類・昆布・コーン・ハム・ドレッシング・かつお節を混ぜて出来上がり。

【ポイント】

- ※ゆでる時はグツグツ煮ず、沸騰したお湯にサッと通す感じで。
- ※ドレッシングで味付けした後、余分な水分をとってからかつお節を加えると、おいしさがアップします。
- ※野菜を茹でるので、お弁当でも美味しく食べられます。





ご家庭でつくってみませんか？



# 豚汁



## ☆豚汁（5人分）☆

- 豚小間肉…40g
- にんじん…3センチ
- だいこん…3センチ
- ごぼう…6センチ
- 豆腐…1/4丁
- こんにゃく…50g
- 長ねぎ…5センチ
- 小松菜…2株
- 油
- だしパック（かつお節だし）…適量（粉末だしでも○）
- 白味噌…50g

### 【作り方】

- ① 野菜を切る。（にんじん・だいこん→イチョウ切り、ごぼう→輪切り、豆腐→さいの目、こんにゃく→短冊切り、長ねぎ→小口切り、小松菜→2センチカット）
- ② 豚肉とにんじん、ごぼうを油でいため、だし汁を加え、だいこんを加えて煮る。
- ③ ②にこんにゃくと豆腐を加えて煮る。
- ④ 味噌を溶いて入れ、ねぎと小松菜を加える。

### 【ポイント】

※味噌を入れたら、沸騰しないようにしましょう。沸騰してしまうと、舌触りがザラツとしてしまい、風味も落ちます。

※小松菜は下ゆですると、あくが取れ、色の変色も防げます。

※野菜不足を補ってくれる具たくさん味噌汁。冷蔵庫にある野菜でアレンジしてください。