



# 作ってみよう！おいしい給食レシピ



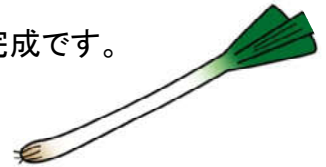
## 【鶏肉のねぎソースかけ】

小矢部市内の小中学生に、人気のある献立の一つです。ねぎソースをよく炒めることで、ねぎの臭みがなくなり、旨みが出てきます。

(材料)

鶏肉切り身	} ねぎソース
酒	
塩	
片栗粉	
揚げ油	
ねぎ	
生姜	
サラダ油	
砂糖	
醤油	
みりん	
ゴマ油	
片栗粉	

- ① 鶏肉に、酒、塩で下味をつけます。
- ② ①の鶏肉に片栗粉をつけ、油で揚げます。  
ねぎはみじん切り、生姜はすりおろします。
- ③ サラダ油少々で、ねぎと生姜を炒め、少量の水と、砂糖、醤油、みりんを入れて煮立たせます。片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れます。
- ④ 揚げた鶏肉に、③のねぎソースをかけて完成です。



## 【きなこ豆】



材料(4人分)

乾燥大豆	60g	} 適量
片栗粉	10g	
揚げ油	適量	
きなこ		
砂糖		
スキムミルク		

- ① 乾燥大豆は洗って一晩水に漬けて戻しておく。
- ② きなこ、砂糖、スキムミルクを混ぜておく。  
(きなこ2:砂糖1:スキムミルク1の割合が目安。)
- ③ 戻した大豆に片栗粉をまぶして、じっくりとカリカリになるまで揚げる。
- ④ 揚げた大豆に②のきなこパウダーをまぶして完成！

## 【キムチ汁】

材料(4人分)

豚肉スライス	80g
白菜	140g
にんじん	25g
にら	40g
豆腐	140g
しめじ	40g
醤油	20g
キムチの素	8g
白菜キムチ	20g

- ① 白菜と白菜キムチを2cmのざく切り、にんじんをいちよう切り、にらを3cmに切る。
- ② 鍋に水とにんじんを入れ、火にかけて、やわらかくなったら、豚肉を入れる。火が通ったら、キムチの素と白菜、白菜キムチ、しめじ、豆腐を入れる。仕上げににらを加え醤油で味をととのえる。

