

# おすすめ 給食レシピ

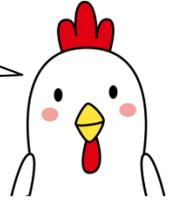
## 【チキンチキンごぼう】

《材料》 4人分

- ・鶏もも肉 300g (1枚)
- ・ごぼう 150g (1本)
- ・にんじん 30g (1/4本)
- ・むき枝豆 40g
- ・片栗粉 45g (大さじ5)
- ・揚げ油 適量
- ・しょうゆ 54g (大さじ3)
- ・酒 18g (大さじ1)
- ・みりん 18g (大さじ1)
- ・砂糖 18g (大さじ2)
- ・(水) 適量



子どもに人気の給食メニューです！



《作り方》

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをしておく。
- ② ごぼうは斜めに切る。
- ③ 鶏肉とごぼうにでんぷんをつけて油で揚げる。
- ④ にんじんは短冊に切りゆでる。枝豆はサッとゆがいておく。
- ⑤ 調味料を煮立て(好みによって水で薄めてもよい)③と④にからめる。

※分量は基本形です。むき枝豆をいんげん豆、にんじんを赤ピーマンなどに変えても、彩りよくおいしくいただけます。鶏肉を減らし、さつまいもを加えて「チキンいもごぼう」とするなど、アレンジすることもできます！  
※片栗粉に米粉をプラスするとサクッと揚がるのでおすすめです。

## 【すずきのピザ焼き】

《材料》 4人分

- ・すずき 50g×4切れ
- ・塩・こしょう 少々
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・玉ねぎ 100g (1/2玉)
- ・ピーマン 40g (1個)
- ・ピザソース 40g (大さじ3)



魚嫌いのお子さんも、ピザソースとチーズの味で美味しく食べられます。



《作り方》

- ① すずきに塩・こしょうで下味をつけ、アルミカップの上のせる。
- ② たまねぎはスライス、ピーマンは細切りにしておく。
- ③ ピザソースと②を混ぜて、①の魚の上にソースをかけ、さらにピザ用チーズをのせ 200℃に余熱したオーブンで12分焼く。(トースターでもできます。)

※トマトやパプリカを入れると彩りも良くなります。また、魚の種類をサケやタラに変えても、美味しくいただけます。ピザソースはケチャップでも代用できます。