

人気レシピの紹介

給食のおすすめ料理や子どもたちに好評だった料理を
紹介していきます

★ささみのレモン風味★

甘酸っぱいタレが食欲をそそります！子どもたちに人気♪

〈材料〉4人分

- ・鶏ささみ 4本
- ・塩 0.5g
- ・酒 5g(小さじ1)
- ・片栗粉 18g(大さじ2)
- ・揚げ油 適量
- ・しょうゆ 9g(小さじ1と1/2)
- ・砂糖 9g(大さじ1)
- ・レモン汁 10g(小さじ2)

※ささみ以外の部位(もも、むね)でもおいしいです。

〈作り方〉

- ① ささみの筋を取り、塩、酒で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ しょうゆ、砂糖、レモン汁を鍋にあわせて加熱する。
- ④ 揚げたささみに③をからめて出来上がり。

※白いご飯によく合います！
お弁当のおかずにもオススメです☆



※じゃこサラダ※

小魚、かつお節、きざみのりで風味がアップし、おいしく食べられます♡

〈材料〉4人分

- ・じゃこ 10g
- ・キャベツ 120g
- ・きゅうり 50g
- ・人参 20g
- ・かつお節 約2g(小袋1P)
- ・きざみのり 約1g
- ・油 8g(小さじ2)
- ・しょうゆ 6g(小さじ1)
- ・酢 5g(小さじ1)



} A

※ご家庭にあるお好きな野菜で構いません

〈作り方〉

- ① じゃこは、フライパンでカリッとするくらいに炒める。→冷ましておく
- ② キャベツは短冊、きゅうりは斜半スライス、人参は千切りにそれぞれ切る。
- ③ ②の野菜をさっと茹でて、冷水にとり水気をしっかりと絞る。
- ④ Aの調味料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ①のじゃこ、③の野菜、④のドレッシング、かつお節、きざみのりを和えて完成。

※保育園では、安全のためにサラダの野菜も加熱しています。

ご家庭では、生野菜で召し上がっていただいても、もちろんOKです。
その場合、この調味料の量だと物足りないかもしれないので、お好みで量を調節してください。

♪マーマレードケーキ♪

柑橘類の香りがさわやかです！卵・乳を使わない
レシピです☆

〈材料〉10個分

- ・油 50g(大さじ4)
- ・砂糖 30g(大さじ3)
- ・マーマレードジャム 50g
- ・豆乳 40g
- ・オレンジジュース 70g
- ・薄力粉 140g
- ・ベーキングパウダー 4g(小さじ1)
- ・アルミカップ 10ヶ

〈作り方〉 オーブンを180℃に予熱しておく。

- ① ボールに、油、砂糖、ジャム、豆乳、ジュースを入れて、よく混ぜる。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを①へ、ふるいながら入れて混ぜる。
- ③ アルミカップに②の生地を流し込む。
- ④ 180℃のオーブンで15分ほど焼き、竹串をさして生地がついてこなければ完成。

※ご家庭のオーブンの種類により、多少焼き時間が異なります。

