

## 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♡

### ★ 照り焼きチキン★ ソースが味の決め手！

〈材料〉 4人分

- ・鶏もも 40g 4切
  - ・にんにく ひとかけ(5g程度)
  - ・しょうが 2g程度
  - ・酒 2.5g(小さじ1/2)
  - ・しょうゆ 3g(小さじ1/2)
  - ・みりん 3g(小さじ1/2)
  - ・砂糖 6g(小さじ2)
  - ・中濃ソース 6g(小さじ1)
  - ・しょうゆ 6g(小さじ1)
  - ・みりん 6g(小さじ1)
- } A
- } B

※子ども一人分 40gのサイズを使用しています。ご家庭で使うお肉の大きさ(量)に合わせて調味料を調整してください。

〈作り方〉 ※オーブンを180℃に予熱しておく

- ① にんにく、しょうがはすりおろす。(生の方がおいしいですが、チューブのものでも構いません)
- ② ①のにんにく、しょうがと A の調味料を混ぜ合わせ、鶏肉に下味をつけておく。(30分くらいおく)
- ③ B の調味料を合わせて、加熱してソースを作る。
- ④ 鉄板にオーブンシートをしき、肉を並べ、180℃のオーブンで15分～20分焼き、火が通ればOK。  
(フライパンで焼いてもよいです)
- ⑤ 焼きあがった鶏肉に③のソースをかけて完成。

※ご家庭のオーブンの種類により焼き時間が多少異なります。



### ✿ 野菜の磯香和え ✿

海苔の風味が効いています！

〈材料〉 4人分

- ・ほうれん草 80g
- ・白菜 200g
- ・人参 30g
- ・きざみのり 2～3g程度
- ・しょうゆ 9g(小さじ1と1/2)

〈作り方〉

- ① ほうれん草は、食べやすい大きさ、白菜は短冊、人参は千切りにそれぞれ切る。
- ② ①の野菜を茹でて、冷水にとり、水気をしっかり絞る。
- ③ ②の野菜ときざみのりとしょうゆを和えて完成。



### ♪ チョコバナナ ♪

夏祭り屋台メニューとして出しました！

〈材料〉 4人分

- ・バナナ 2本
- ・純ココア(砂糖入っていないもの) 15g
- ・粉砂糖 10g
- ・スキムミルク 10g
- ・水 35cc
- ・割りばしなどの棒 4本
- ・パステルシュガーなど お好みで  
(飾り用)

〈作り方〉

- ① 鍋にココア、粉砂糖、スキムミルクを入れてよく混ぜる。
- ② ①に水を入れて、火にかけ加熱する。  
なめらかなソース状になればOK
- ③ バナナを半分に切り、棒を刺す。
- ④ バナナを②のチョコソースにくぐらせて、コップなどにたてかけて、冷蔵庫で冷ます。
- ⑤ パステルシュガーなどでトッピングをして完成。

