

給食レシピの紹介



(毎月19日は食育の日)

明日香養護学校

子どもたちからリクエストのあったメニューや人気メニューのレシピを紹介します。
ご家庭でも是非作ってください。

1.焼肉ピラフ

【材料】(一人分)

ごはん…茶わん一杯
牛肉…30g
たまねぎ…30g
にんじん…10g
ピーマン…10g
炒め油…1g
焼肉のたれ…9g
濃口しょうゆ…2g



白ごはんにも具を後混ぜします。「簡単・時短・おいしい」メニューです!

【作り方】

- ① ご飯を炊く。
- ② 野菜をみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、牛肉を炒める。
- ④ ②を加えて炒める。
- ⑤ 味付けする。
- ⑥ ①と⑤を混ぜ合わせる。

2.豚肉の炒めマリネ

【材料】(一人分)

豚肉…60g
たまねぎ…30g
にんじん…5g
オリーブ油…1.5g
米酢…5g
さとう…3g
濃口しょうゆ…3g
淡口しょうゆ…3g



酢が入っているのでさっぱりとした味付けです。
お弁当にもおすすめです。

【作り方】

- ①野菜をせん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③①を加えて炒める。
- ④味付けする。

3. 鮭のみそマヨネーズ焼き

【材料】（一人分）

生鮭の切り身・・・70g

みそ・・・2g

マヨネーズ・・・10g



みそとマヨネーズの合性ピッタリ!

鮭以外に鯖や豚肉、鶏肉などにも合います。

【作り方】

①みそとマヨネーズを合わせる。

②鮭の切り身に①をぬり、オーブンまたはグリルで焼く。

※フライパンで焼く場合はふたをして蒸し焼きにする。

4. オーロラチキン

【材料】（一人分）

鶏もも肉・・・40g

土しょうが・・・1g

濃口しょうゆ・・・1g

酒・・・2g

片栗粉・・・6g

揚げ油

にんじん・・・30g

冷凍グリーンピース・・・6g

ケチャップ・・・13g

みそ・・・3g

さとう・・・4g



かくし味に「みそ」が入っています。明日香養護学校の人気メニューです!

【作り方】

①鶏もも肉に下味をつけ、片栗粉をまぶす。

②じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらし、キッチンペーパーで水気をとる。

③にんじんはいちょう切りにし、グリーンピースとともにゆがく。

④②のじゃがいも、①の鶏肉の順に揚げる。

⑤調味料をあわせておく。

⑥③と④を⑤でからめる。