

5.鶏肉のマーマレード焼き

【材料】（一人分）

鶏もも肉・・・60g
マーマレード・・・10g
濃口しょうゆ・・・3g
酒・・・1g



マーマレードのさわやかな甘みがおいしいです。

【作り方】

- ① マーマレードと調味料を混ぜる。
- ② 鶏肉に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。

6.そうめん汁

【材料】（一人分）

そうめんのふし・・・8g
油揚げ・・・5g
はくさい・・・30g
にんじん・・・10g
葉ねぎ・・・5g
干し椎茸・・・0.5g
乾燥わかめ・・・0.5g
だし汁（昆布とかつおぶし）・・・ 150cc
濃口しょうゆ・・・2g
淡口しょうゆ・・・2g



「そうめんのふし」はゆがかずそのまま使用できるので、とても便利です。そうめんから塩分が出るので塩分は控えめで大丈夫です。

【作り方】

- ① 油揚げはうす切り、はくさいとにんじんはせん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② 干し椎茸と乾燥わかめは水でもどしておく。
- ③ だし汁に油揚げ、はくさい、にんじん、干し椎茸を入れて煮る。
- ④ わかめとそうめんのふしを入れ調味する。
- ⑤ 最後に葉ねぎを入れる。

7.ブロッコリーとツナの彩りサラダ

【材料】（一人分）
ブロッコリー・・・40g
赤ピーマン・・・5g
黄ピーマン・・・5g
ツナ水煮・・・10g
お好みのドレッシング



赤、黄、緑の彩りがとってもきれいなサラダです。

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分ける。
- ②赤ピーマン、黄ピーマンはせん切りにする。
- ③①と②をゆがく。
- ④③とツナを和え、お好みのドレッシングをかける。

8.明日香村四神のスープ(白虎)

【材料】（一人分）
鶏もも肉・・・25g
おろしにんにく・・・少々
しょうが・・・少々
炒め油・・・1g
春雨・・・5g
油揚げ・・・3g
もめん豆腐・・・25g
はくさい・・・40g
だいこん・・・20g
白ねぎ・・・5g
しめじ・・・10g
無調整豆乳・・・30cc
だし汁(昆布)・・・120cc
中華だし・・・2g
塩・・・0.5g
ごま油・・・0.5g
みりん・・・1g
酒・・・1g



平成26年に高松塚古墳でプロジェクションマッピングのイベントがあり、守護神「四神」をイメージした四神鍋が創作されました。メニュー考案者の方にレシピを教えていただき、給食に取り入れました。

【作り方】

- ①鶏もも肉を1.5cm角に切り、下味をつける。
- ②春雨は水でもどしておく。
- ③油揚げはうす切り、もめん豆腐は1cm角に、はくさいとだいこんはせん切り、白ねぎは小口切り、しめじは小房に分けておく。
- ④鍋に油をひき、①を炒める。
- ⑤野菜を入れる。
- ⑥だし汁を加え、油揚げともめん豆腐を入れる。
- ⑦ごま油以外の調味料で味付けする。
- ⑧豆乳を入れて煮る。最後にごま油を加える。