

5.鶏のマヨネーズ焼き

【材料】（一人分）

鶏もも肉・・・30g

★しお、こしょう・・・少々

マヨネーズ・・・7g

粒入りマスタード・・・2g ☆

パン粉・・・10g



かくし味のマスタードが
おいしさのひみつです。

【作り方】

- ①鶏もも肉に★調味料で下味をつける。
 - ②①に☆をからめ、パン粉をつける。
 - ③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.カレーにゆうめん

【材料】（一人分）

そうめんのふし・・・8g

牛肉または豚肉・・・15g

かまぼこ・・・8g

油揚げ・・・5g

たまねぎ・・・40g

にんじん・・・10g

あおねぎ・・・5g

だし汁・・・150cc

カレールウ・・・3.5g

みりん・・・3g

濃口しょうゆ・・・2.5g

淡口しょうゆ・・・2.5g

さとう・・・0.5g ☆



「そうめんのふし」は
ゆがわずにそのまま使
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肉は一口大、かまぼこは半分の幅に、油揚げとたまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、あおねぎは小口切りにする。
- ②だし汁にあおねぎ以外の材料を入れて煮る。
- ③そうめんのふしを入れ☆を加えて調味する。
- ④最後にあおねぎを入れる。

7.キャベツのゆかり和え

【材料】（一人分）

キャベツ・・・40g
にんじん・・・5g
きゅうり・・・15g
しお・・・少々
ゆかり・・・1. 2g



ゆかりを塩昆布にかえて昆布和えにもできます。お弁当のおかずにも使えます。

【作り方】

- ①キャベツとにんじんはせん切りに、きゅうりは輪切りにする。
- ②キャベツときゅうりはゆがき、水冷する。
- ③きゅうりは塩もみする。（給食ではきゅうりも加熱しています。）
- ④ゆかりで味付けをする。

8.えびのチリソース

【材料】（一人分）

えびフリッター・・・65g
揚げ油
おろししょうが・・・0. 5g
おろしにんにく・・・0. 5g
ケチャップ・・・8g
酒・・・2g
淡口しょうゆ・・・2. 5g
さとう・・・2. 5g
豆板醤・・・0. 2g
炒め油
片栗粉・・・0. 5g
水・・・8g

☆



いかや鶏肉の天ぷらにもチリソースがあります。基本のチリソースをアレンジしてください!

【作り方】

- ①えびフリッターを油で揚げる。
- ②しょうがとにんにくを油でいため、☆の調味料をくわえて煮る。
- ③片栗粉を水でとき、②に入れてさっと煮る。
- ④①に③のチリソースをからめる。