

# 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.油淋鶏(ユーリンチー)

【材料】(一人分)

鶏もも肉・・・30g×2個

★酒、しお、こしょう・・・少々

片栗粉

揚げ油

おろしにんにく0.5g

おろししょうが0.5g

しろねぎ・・・2.5g

濃口しょうゆ・・・5g

米酢・・・6g

さとう・・・4g

☆



酢が入っているので  
さっぱりとした味付けで  
す。

【作り方】

- ①鶏もも肉に★調味料で下味をつける。
- ②片栗粉をつけ、油であげる。
- ③☆の調味料をあわせ、②にからめる。

## 2.鮭のチャンチャン焼き

【材料】(一人分)

生鮭の切り身・・・70g

キャベツ・・・30g

たまねぎ・・・35g

にんじん・・・10g

ピーマン・・・5g

しめじ・・・8g

みそ・・・15g

さとう・・・1.5g

みりん・・・3g

酒・・・1g

うすくちしょうゆ・・・1.5g

バター・・・2g

☆



ボリュームのある主  
菜です。北海道の郷土  
料理です。

【作り方】

- ①野菜はせん切りにする。
- ②しめじはいしづきをとり、ほぐす。
- ③☆の調味料をあわせる。
- ④鮭の上に①をのせ、③をかける。
- ⑤バターをのせ、グリルまたはオーブンで焼く。  
※フライパンで焼く場合はふたをして蒸し焼きにする。

### 3. ツナ入りポテトサラダ

#### 【材料】（一人分）

ツナ・・・20g  
じゃがいも・・・60g  
にんじん・・・10g  
きゅうり・・・20g  
しお・・・少々  
マヨネーズ・・・8g



ポテトサラダにツナを入れるとうまみがプラスされて美味しくなります。また、調味料を抑えることができ、減塩にもなります。

#### 【作り方】

- ①じゃがいもは一口大に、にんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②じゃがいもとにんじんをゆがき、冷ましておく。
- 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ツナと②、③をまぜ、マヨネーズで味付けする。

### 4. 麦入りミネストローネ

#### 【材料】（一人分）

ベーコン・・・8g  
おおむぎ・・・4g  
じゃがいも・・・35g  
たまねぎ・・・40g  
カットマト・・・25g  
にんじん・・・10g  
セロリー・・・5g  
しめじ・・・10g  
炒め油・・・少々  
コンソメ・・・2g  
しお・こしょう・・・少々



野菜と麦でビタミン・食物せんいをとることができます！

#### 【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に、じゃがいもと野菜はさいの目切りにし、しめじはいしづきをとってほぐす。
- ②①を油でいためる。
- ③水を加え、煮る。おおむぎをいれる。
- ④味付けをする。