



つく

きゅうしょく

作ってみよう給食レシピ

さけのオーロラ煮



ざいりょう 材料(4人分)

- さけ切身...4切
- 片栗粉...30g
- さつまいも...100g
- 揚げ油...適量
- 生姜...2g
- A トマトケチャップ...64g (大さじ 3 1/2)
- A みそ...8g (大さじ 1/2)
- A 砂糖...12g (大さじ 1 と 小さじ 1)
- A みりん...8g (大さじ 1/2)

魚や芋の種類を変えても美味しいよ!

作り方

① さけは、2cm角に切っておく。さつまいもは、2cmのいちよう切りにし、水でさらしておく。生姜はすりおろし、しぼり汁を作っておく。

② さけに片栗粉をまぶし、油で揚げる。



③ さつまいもをふき取り、素揚げする。

④ 別鍋に生姜汁、Aの材料を全て入れ火にかける。



⑤ ②と③を④で絡めれば出来上がり。



「オーロラ」とは、フランス語で「明け方」のことをいい、トマトの赤い色が夜明けの空の色と似ていることからこう呼ばれます。



ガパオ風ライス

タイ料理の「鶏肉のバジル炒め」を日本人が食べやすくアレンジしたものです。さらにそれを、低学年でも食べられるように給食風にアレンジしました！

ざいりょう 材料(4人分)

- ごはん…米2合分
- 鶏ひき肉…60g
- 大豆あらびき(乾)…60g
- 玉ねぎ…60g
- 人参…32g
- たけのこ(茹)…24g
- ピーマン…12g
- コーン…12g
- バジル(乾)…0.4g
- ガーリックパウダー…0.8g
- Aオイスターソース…小さじ2
- Aブイヨン…1.6g
- A濃口しょう油…大さじ1
- A砂糖…小さじ2
- 油…小さじ1



つく 作り方

- ① 米を洗い、炊飯器で炊いておく。
- ② 大豆あらびきを湯につけて戻しておく。
- ③ 玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマンは粗めのみじん切りにしておく。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏ひき肉、ガーリックパウダー、バジルを入れて炒める。
- ⑤ 肉にある程度火が通ったら、玉ねぎ、人参、たけのこを入れて炒める。
- ⑥ 野菜にある程度火が通ったら、コーン、戻した大豆あらびきを入れてさらに炒める。
- ⑦ Aの調味料を入れて味を整える。

*大豆あらびきとは、大豆を肉の代用品として加工したもののことです(大豆ミートともいう)。



鶏肉のガーリック焼き

ざいりょう 材料(4人分)

- 鶏もも肉…4枚(50g/枚)
- 油…少々
- Aガーリックパウダー…1.2g
- A塩…1.2g

つく 作り方

- ① 鶏もも肉にAで味付けをして、しばらく置いておく。
- ② 天板に油を敷いて鶏肉を並べ、180度に予熱したオーブンで15分ほど焼けば出来上がり。

フライパンで焼いてもOK



シンプルな味付けですが、子どもたちにとっても人気があります！

