給食レシピ

2019.9.27　福岡小学校 PTA 調理実習資料

《とり肉のレモンじょうゆがけ》

材料（4 人分）
揚げ油・・・・適量
鶏もも肉・・・200ｇ
片栗粉・・・・大さじ２
酒・・・・・・大さじ 1/2
しょうゆ・・・小さじ２
三温糖・・・・大さじ 1/2
レモン果汁・・小さじ１

《下ごしらえ》
・鶏もも肉を一口大に切り、片栗粉をまぶす。
《作り方》
1.180℃の油で鶏もも肉を揚げる。
2.なべに、しょうゆ、酒、三温糖、レモン果汁を入れ、煮立たせる。
3.揚げたとり肉を２のたれを絡めて出来上がり。

レモンじょうゆだれは、とり肉以外にも、魚のフライなど何でも合います。

《キャベツのゆかり和え》

材料（4 人分）
キャベツ・・・・２枚程度
ゆかり粉・・・・1.2ｇ

《下ごしらえ》
・キャベツを 0.5ｃｍ程度の短冊切りにする。
《作り方》
1. キャベツをさっとゆで、ざるにあける。
2. 冷蔵庫で冷やし、熱が冷めたら、ゆかり粉と和えて完成。

キャベツのゆかり和えは、冷凍庫で 15 分程度冷やすと、キャベツのシャキッとした食感が出ました。忘れて凍らせないように注意してください。

《切り干し大根サラダ》

材料（4 人分）
切り干し大根・・16ｇ
水・・・・・・・50ml
ホールコーン・・大さじ２
むき枝豆・・・・大さじ２
ハム・・・・・・１枚程度
しょうゆ・・・・小さじ 2/3
酢・・・・・・・小さじ 1/2
砂糖・・・・・・小さじ 1/2
レモン果汁・・・数滴
ごま油・・・・・少々
マヨネーズ・・・大さじ２

《下ごしらえ》
・切り干し大根をたっぷりの水につけ、もみ洗いする。水を変えながら、15 分ほど水につけて柔らかく戻す。
・ハムを角切りにしておく。
《作り方》
1. 鍋に水気を絞った切り干し大根、水 50ml を入れ、ふたをして火にかける。
2. 切り干し大根に火が通ったら、ボウルに取り出し、むき枝豆、ハム、コーンを入れる。
3. ２にしょうゆ、酢、砂糖、レモン果汁、ごま油を加え、かき混ぜる。
4. ３を冷まし、食べる直前にマヨネーズで和えて完成。