

# 給食のレシピ

メニュー名

鶏肉の生姜焼き・おひたし

初級

| 材 料       | 1人分(g) | 4人分(g)    | 作り方 ・ ポイント                                                         |
|-----------|--------|-----------|--------------------------------------------------------------------|
| ＜鶏肉の生姜焼き＞ | 70g    | 280g      | 玉ねぎ・しょうがは、すりおろす<br>鶏肉は70g位の大きさに切る                                  |
| 鶏モモ肉      | 4g     | 16g 1/10個 | ①鶏肉と、玉ねぎ～みりんまでの調味料に漬け込み冷蔵庫に入れる。<br>(1時間位) ビニール袋やジップ付ビニール等を使うと便利です! |
| 玉ねぎ       | 2g     | 8g 約小さじ2  |                                                                    |
| しょうが      | 3.5g   | 14g 約大さじ1 |                                                                    |
| 酒         | 7g     | 28g 約大さじ2 |                                                                    |
| 醤油        | 2g     | 8g 約小さじ2  |                                                                    |
| みりん       |        |           |                                                                    |
| ＜おひたし＞    |        |           | ②オーブン170℃で10分ほど焼く。<br>または、フライパンに油をひき、両面焼く。                         |
| こまつな      | 25g    | 100g      | コマツナは3cm長さ、人参は細切りにする。<br>醤油～水は加熱して冷ます。<br>→めんつゆでも代用もできます!          |
| 人参        | 6g     | 24g       |                                                                    |
| もやし       | 25g    | 100g      |                                                                    |
| 醤油        | 3g     | 12g       |                                                                    |
| 砂糖        | 0.6g   | 2.5g      |                                                                    |
| 水         | 2g     | 8g        |                                                                    |
|           |        |           | ①野菜はたっぷりの水を沸騰させてから入れて茹でる。<br>火が入ったらザルにあげて水で冷やす。冷めたら水気をしぼる。         |
|           |        |           | ②冷ました調味料を野菜にかけて完成。                                                 |
|           |        |           | 調味料の水と砂糖の量は味を見て調整してみてください                                          |