

～つくってみましょう～

令和6年4月

★材料は子ども一人分です★

4月の給食メニューの中からレシピを載せています。
ご家庭でも作ってみてください♪

◎鶏肉とじゃがいもの甘辛あげ

<材料>

鶏もも肉	60 g	
塩	少々	
こしょう	少々	
じゃがいも	30 g	
片栗粉	大さじ1	
揚げ油	適宜	
グリーンピース	3 g	
A	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/3
	みりん	小さじ1/3
	水	3cc
白ごま	小さじ1/2	

<作り方>

- ①鶏肉は一口大に切り、薄く塩・こしょうを振っておく。
- ②じゃがいもは皮をむいて、2cm角に切り、水気を切っておく。
- ③グリーンピースはゆでておく。
- ④Aを合わせて、ひと煮立ちさせておく。
- ⑤鶏肉とじゃがいもに片栗粉を薄くまぶし、それぞれ油で揚げる。
- ⑥鶏肉・じゃがいも・グリーンピースを合わせ、④のたれをからめてごまをふる。

じゃがいもの代わりに、里芋や山芋、さつまいもを使ってもおいしいです♪

◎コロコロサラダ

<材料>

トマト	30 g
きゅうり	20 g
コーン(冷凍)	10 g
チーズ	10 g
酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
油	小さじ1/3
塩	少々

<作り方>

- ①きゅうり・トマト・チーズは1cm角程度に切る。
- ②コーンはゆでておく。
- ③調味料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ④①と②とドレッシングをよく混ぜる。

保育所でこどもたちに人気のカラフルなサラダです。
おはしの練習にもなりますよ。

◎切干大根のごま和え

<材料>

切干大根	4 g
きゅうり	20 g
かにかまぼこ	10 g
ごま	小さじ2/3
さとう	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3
マヨネーズ	小さじ1

<作り方>

- ①切干大根は戻して、2cm位に切ってゆでる。
- ②きゅうりはせん切りにする。
- ③かにかまぼこは2cm位に切ってほぐす。
- ④いりごまをすり、さとう・しょうゆ・マヨネーズを混ぜる。
- ⑤①～③を④で和える。

切干大根は煮物も人気ですが、サラダにしてもよく食べてくれます。
少し固めにゆでるとパリパリ歯ごたえがあり、食感がいいですよ♪
かにかまぼこの代わりに、ハムやちくわなどを加えてもよく合います。