

給食レシピ紹介

～ 副菜 ～ 元気サラダ

【材料(5人分)】

キャベツ…150g
 きゅうり…75g
 にんじん…35g
 ハム …25g
 塩昆布 …5g
 かつお節…5g
 <ドレッシング>
 薄口しょうゆ…小1
 酢 …小1と1/2
 砂糖 …小1と1/2
 サラダ油 …小1/2
 こしょう …少々

小学校1年生の国語の教科書「サラダで元気」がモチーフになったサラダです。免疫力を高めるビタミンA・C・Eが全て入ったサラダです。

【作り方】

- ①キャベツはざく切り、にんじんとハムは千切り、きゅうりは縦1/2の斜め切りにする。
- ②ドレッシングの調味料を混ぜ合わせて、小鍋で軽く煮立てる。
(電子レンジで加熱も可)
- ③キャベツ、人参をゆでて水気をしぼる。
- ④全ての材料を合わせ、②のドレッシングで和える。

岩沼北中学校 No.1

～ 主菜 ～ 鶏肉のレモンソース

【材料(5人分)】

鶏むね肉 …50g×5枚
 *鶏肉下味
 塩、こしょう…少々
 片栗粉 …適量
 揚げ油 …適量
 《ソース》
 レモン汁 …大2
 砂糖 …大3
 しょうゆ …大1
 水 …小2

鶏むね肉も“しっとり”した食感に仕上がります。給食の定番メニューです。ごはんにもパンにもよく合います。レモンの酸味を上手に使った減塩メニューです。

【作り方】

- ①鶏肉にかたくり粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- ②ソースの調味料を混ぜて、小鍋で軽く煮立てる。(電子レンジで加熱も可)
- ③①の鶏肉に②のソースをかける。

岩沼北中学校 No.2

～ 副菜 ～ アメリカンサラダ

【材料(5人分)】

ハム …25g
 きゅうり…75g
 にんじん…25g
 キャベツ…125g
 プロセスチーズ…50g
 ポテトチップス…40g
 <ドレッシング>
 酢…大1
 砂糖…大1と小1
 塩…2つまみ
 黒こしょう…少々
 オリーブ油…大1

子どもが好きなポテトチップスと一緒に野菜もたっぷり食べることができる一品です。中学生の1日の野菜摂取量(目安)は約500gです。
(中学校技術・家庭科用 家庭分野より)

【作り方】

- ①ハムとにんじんは千切り、きゅうりは縦1/2の斜め切り、キャベツはざく切り、プロセスチーズはさいの目に小さく切る。
- ②ドレッシングの調味料を混ぜ合わせて、小鍋で軽く煮立てる。(電子レンジで加熱も可)
- ③キャベツ、にんじんをゆでて水気をしぼる。
- ④全ての材料と②のドレッシングを和えて、食べる直前に細かく砕いたポテトチップスを加える。

岩沼北中学校 No.3

～ 主菜 ～ みそカツ

【材料(5人分)】

豚ヒレ肉 …50g×5枚
 塩、こしょう…少々
 小麦粉 …大さじ4
 卵 …1個
 パン粉 …大さじ5
 揚げ油 …適量

【作り方】

- ①豚ヒレ肉に塩、こしょうで下味をつける。
- ②①の豚肉に小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、170～180℃の油で揚げます。
- ③みそダレの調味料を混ぜ合わせ、小鍋で軽く煮立てる。(電子レンジで加熱も可)
- ④②に③をかける。

《みそダレ》

みそ …大2
 しょうゆ…小1/2
 酒 …大1
 砂糖 …大4
 ごま油 …小1/2
 にんにくおろし…小1/2
 白いりごま …大1
 水 …小2

市販のトンカツでも、手作りのタレをかければ、おいしきワンランクUP!

岩沼北中学校 No.4