

ミートボールの酢豚風			
材料(4~5人分)	数量・g	切り方・処理法	作り方
生揚げ	150g	油抜き	①油を熱し、玉ねぎ・にんじんを炒める。 ②火が通ってきたら、たけのこ・椎茸を入れる。 ③野菜に火が通ったら、調味料を入れる。 ④ミートボール・生揚げを入れてひと煮立ちさせ、味をととのえる。 ⑤片栗粉でとろみをつける。 ⑦ピーマンを入れて仕上げる。 ★おすすめポイント★ 1学期の給食で残食がほぼゼロだった献立です。野菜をたくさん摂れるのと、栄養満点の大豆製品の生揚げも美味しく食べられるのが特長です。前日作った鶏唐揚げ(お惣菜コーナーのものでも!)を代用すると簡単にできます♪
ミートボール	150g		
にんじん	1/2本	いちょう	
たまねぎ	1個	乱切り	
たけのこ(レ)	80g	いちょう	
干し椎茸	3g	水戻し・スライス	
植物油	小1		
砂糖	大1・1/2		
しょうゆ	大2・1/2		
トマトケチャップ	50g		
中華スープの素	小1		
水	100cc		
穀物酢	小1~2		
食塩	小1		
片栗粉	小1	水で溶く	
溶き水	小2		
青ピーマン	1個	乱切り	

鶏肉の風味焼き			
材料(鶏肉1枚分)	数量・g	切り方・処理法	作り方
鶏もも肉	1枚		①下味をつけて30分以上おき、フライパン・オーブン等で焼く。 ★おすすめポイント★ 甘辛ダレでごはんが進む味付けです！このレシピで1~2日漬けこんでクリスマスチキンを作るのもおすすめです！
にんにく	少々	みじん	
しょうが	少々	みじん	
しょうゆ	大1弱		
酒	小1		
みりん	小1		
ごま油	小1		
一味唐辛子	少々		

カレーコロッケ			
材料(4~5人分)	数量・g	切り方・処理法	作り方
じゃがいも	2~3個	茹でてつぶす	①油を熱し、たまねぎが透き通るまで、よく炒める。 ②豚肉を入れ、炒める。 ③じゃがいもを入れ、塩、こしょう、カレー粉で味付けをする。 ④小判型に成型し、小麦粉、卵、パン粉の順につける。 ⑤170度の油で揚げる。 ★おすすめポイント★ 隠し味程度にカレー粉を入れると子供が好きな味付けのコロッケになります。お惣菜のコロッケも美味しいですが、自宅で作るコロッケは格別に美味しいですね。
豚肉(挽)	100g		
たまねぎ	1/2個	みじん	
植物油	小1		
食塩	少々		
白こしょう	少々		
カレー粉	少々(1g)		
小麦粉	適量		
鶏卵	適量	検卵	
パン粉(乾)	適量		
揚げ油	適量		

色々な主菜に使える！『万能薬味ソース』			
材料(作りやすい量)	数量・g	切り方・処理法	作り方
にんにく	1/2片	みじん	①水を沸かしてにんにく・しょうがを弱火で加熱し火を通す。 ②砂糖、しょうゆ、長ねぎを入れ、さらに煮る。 ③仕上げに酢を入れ、ひと煮立ちさせる。 ★おすすめポイント★ 魚・肉・豆腐など、色々な食材によく合う万能ソースです。給食では、揚げ豆腐やししゃもの唐揚げなど苦手な子が多い食材にかけることが多いです。
しょうが	1/2片	みじん	
根深ねぎ	15cm	みじん	
しょうゆ	大1弱		
砂糖	大2弱		
穀物酢	大1弱		
水	小1		