



給食試食会

令和6年1月19日(金)

*ごはん

*鶏肉のていかけ

鶏肉 50g 4切れ しょうゆ 大さじ1/2 酒 大さじ1/2

片栗粉 適量 揚げ油 適量

たれ

しょうゆ 大さじ1 砂糖 小さじ2

水 40g 片栗粉 小さじ1 白いりごま

- 1 たれの調味料を鍋に入れ、加熱し、水で溶いた片栗粉でとろみをつける
- 2 鶏肉に下味をつける。
- 3 ②の鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 4 ③にたれをかける。



*納豆あえ

ひきわり納豆 1パック

キャベツ 60g ほうれん草 40g

もやし 40g 人参 20g

しょうゆ 大さじ1 砂糖 小さじ1/2

酢 小さじ1弱 塩 少々

ごま油 小さじ1/2弱 かつお節 お好みで♪



- 1 調味料をボールに入れ、合わせておく。
- 2 野菜は食べやすい大きさに切り、ゆでておく。
- 3 ①のボールに②の野菜とひきわり納豆を加えて、あえる。
- 4 お好みでかつお節を振り入れ、あえる。

*豚汁

豚肉 40g 酒 小さじ1 ジャガイモ 1個

大根 40g 人参 30g ごぼう 20g

ねぎ 20g こんにゃく 20g

みそ 大さじ2弱 しょうゆ 少々 塩 少々

油 適量 だし汁 400g

- 1 豚肉に酒をまぶし、ジャガイモは一口大、人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。こんにゃくは色紙切りにし、下茹でしておく。
- 2 鍋に油を入れ、豚肉を炒め、色が変わったら、ごぼうを加えて炒め、その他の野菜とこんにゃくもさっと炒めたら、だし汁を加える。
- 3 火が通ったらねぎとみそを加え、しょうゆと塩で味を調える。

きょうの給食はどうでしたか?

