

きゅうしょく あじ さいげん
おうちでも給食の味を彩現♪

～学校給食は大量調理なので、おうちで作りやすいように作り方をアレンジしています～

【材料は4人分の分量です】



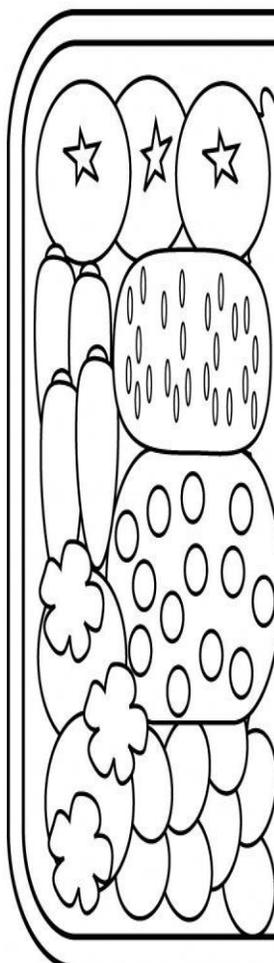
7月9日のこんだてより
「さけのさっぱり揚げ」
生鮭の切り身（60gくらいのもの）4切、
酒少々、片栗粉適量、揚げ油適量
【しょうゆ大さじ1、はちみつ大さじ1、
レモン汁小さじ1、水大さじ1】
①【カッコ】の材料を小鍋に入れて、ひと煮
立ちさせる。（量が少ないと焦げやすいの
で、人数分より多めに作るといいです。）
②酒をふっっておいた鮭に、片栗粉をまんべん
なくまぶしておく。
③180℃くらいの揚げ油で②の鮭をカラリと
揚げる。
④揚げた鮭に①のたれをからめて完成。



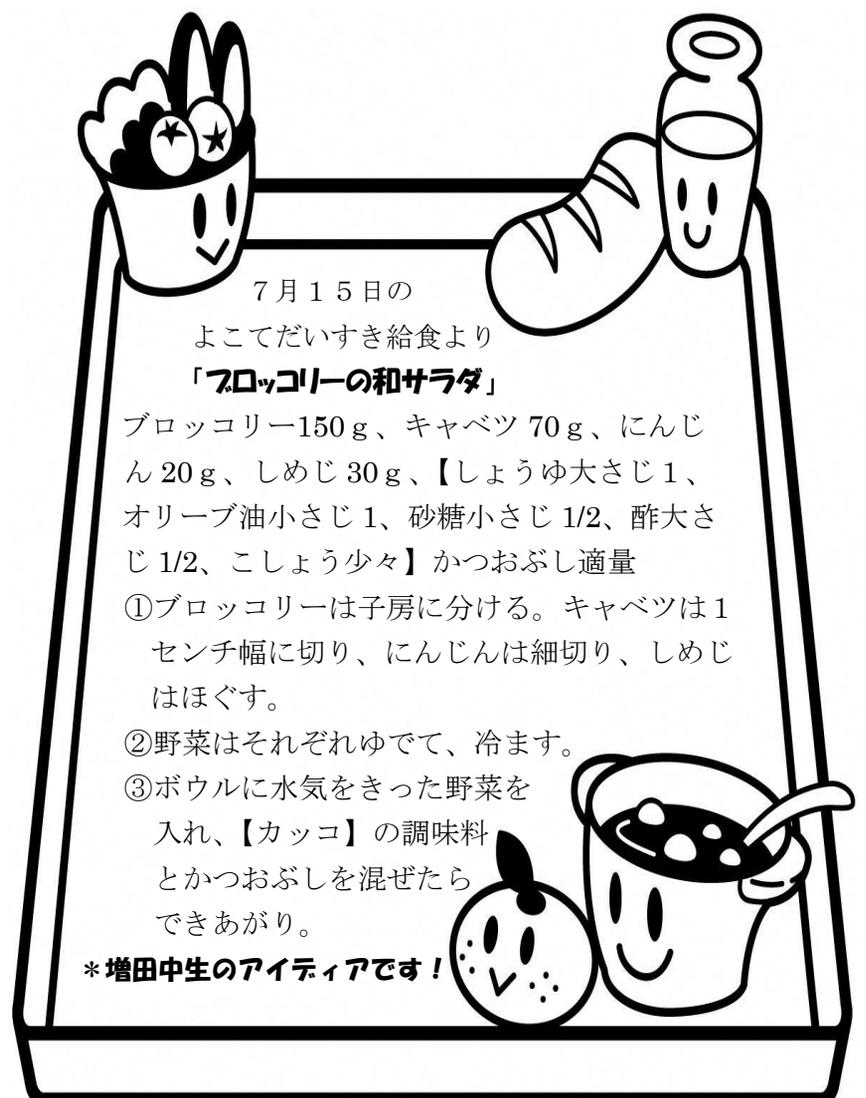
7月10日のこんだてより
「トマトのサラダ」
トマト1個、レタス葉1枚、きゅうり 1/2 本、
サラスパ麺 35g、市販のイタリアンドレ
ッシング大さじ3、塩少々
①トマトは1センチ角に切っておく。レタス
は1センチ幅の細切り、きゅうりは輪切り
にする。
②サラスパ麺は袋の表示のとおり茹でて、水
で冷やし、ざるにあげる。
③ボウルに、水気をよくきった野菜とサラス
パ麺を入れ、ドレッシングであえる。
※味が足りないようなら、塩少々で味をとと
のえる。

～学校給食は大量調理なので、おうちで作りやすいように作り方をアレンジしています～

【材料は4人分の分量です】



7月15日の
よこてだいすき給食より
「とり肉のあまみそからあげ」
鶏モモ肉 250g、【甘酒小さじ1、
みそ小さじ1、塩少々、おろしに
んにく1g、おろししょうが2g】
片栗粉適量、揚げ油適量
①鶏肉は、食べやすい大きさに切
る。
②ボウルに鶏肉と【カッコ】の調
味料を入れ、よくもみこみ 30
分以上置いておく。
③片栗粉をまぶし、170℃くらい
の油で、中まで火が通るよう
に揚げる。
***増田中生のアイディアです！**



7月15日の
よこてだいすき給食より
「ブロッコリーの和サラダ」
ブロッコリー150g、キャベツ70g、にんじ
ん20g、しめじ30g、【しょうゆ小さじ1、
オリーブ油小さじ1、砂糖小さじ1/2、酢大き
じ1/2、こしょう少々】かつおぶし適量
①ブロッコリーは子房に分ける。キャベツは1
センチ幅に切り、にんじんは細切り、しめじ
はほぐす。
②野菜はそれぞれゆでて、冷ます。
③ボウルに水気をきった野菜を
入れ、【カッコ】の調味料
とかつおぶしを混ぜたら
できあがり。
***増田中生のアイディアです！**