

上郡町学校給食 レシピ集

<鶏肉のカシューナッツがらめ>

材料	量(4人分)
鶏肉	240g
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1と1/2
小麦粉	大さじ1と1/2
カシューナッツ	8g
濃口しょうゆ	大さじ1/2
さとう	大さじ1/2
みりん	小さじ1
揚げ油	適量



9月11日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・ナメコのすまし汁
- ・鶏肉のカシューナッツがらめ
- ・のり酢和え

<作り方>

- 1、1口大に切った鶏肉に塩こしょうで味を付けておきます。
- 2、調味料をすべて混ぜ合わせ、とろみが出るまで弱火で加熱します。
- 3、片栗粉と小麦粉を混ぜて1にまぶし、180℃の油でカラッと揚げます。
- 4、砕いたカシューナッツと2で作ったタレに絡めて完成です。

<りんごのサラダ>

材料	量(4人分)
りんご	40g
キャベツ	100g
きゅうり	40g
マカロニ	20g
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2



10月2日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・ポトフ
- ・チキン南蛮
- ・りんごサラダ

<作り方>

- 1、りんごはいちょう切り、きゅうりは小口切り、キャベツは短冊に切っておきます。
- 2、塩を加えたお湯でマカロニをゆがいて冷まします。残りの具材もさっとゆがいて冷ましておきます。
- 3、塩こしょう、マヨネーズで味を調えたら完成です。

※リンゴは生の方がサクサクして美味しいです。