

上郡町学校給食 レシピ集

<納豆かき揚げ>

| 材料 | 量(4人分) |
|------|--------|
| ねぎ | 20g |
| 桜えび | 5g |
| たまねぎ | 120g |
| 人参 | 25g |
| 納豆 | 30g |
| 小麦粉 | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| 塩 | 1つまみ |
| 揚げ油 | 適量 |



10月7日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・ばち汁
- ・納豆かき揚げ
- ・カリカリじゃこ炒め

<作り方>

- 1、たまねぎ、人参は千切りにし、ねぎは小口切りにしておきます。
- 2、材料をすべて混ぜ合わせ、水を少しずつ加えて硬さを調節します。
- 3、170℃の油でカラッと揚げて完成です。

<チキンでアロハ>

| 材料 | 量(4人分) |
|--------|-----------|
| 手羽元 | 4本 |
| パイナップル | 60g |
| しょうが | 1かけ |
| にんにく | 1かけ |
| 濃口しょうゆ | おおさじ1と1/2 |
| さとう | 大さじ1/2 |
| 水 | 大さじ1 |



9月29日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・鮭とトマトのスープ
- ・チキンでアロハ
- ・もち麦麺サラダ

<作り方>

- 1、パイナップル、しょうが、にんにくはペースト状にしておきます。
- 2、1の食材と調味料をまぜ、手羽元を漬け込みます。
- 3、オーブン、またはフライパンでこんがり焼いで完成です。