

上郡町学校給食 レシピ集

<鮭の黄金焼き>

材料	量 (4人分)
鮭	4切れ
マヨネーズ	大さじ2
コーンペースト	大さじ1/2
小麦粉	小さじ2
塩・こしょう	一つまみ

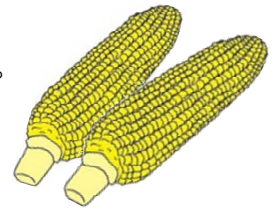


11月27日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・ミネストローネ
- ・鮭の黄金焼き
- ・ごぼうサラダ

<作り方>

- 1、調味料をすべて混ぜ合わせます。
- 2、鮭の上へのせ、220℃にあたためたオーブンで10分ほど焼きます。
- 3、焦げ目がつくくらい焼いたら完成です。



<ささみとブロッコリーの中華和え>

材料	量 (4人分)
ささみ	40g
ブロッコリー	40g
レタス	120g
にんじん	20g
白ごま	一つまみ
濃口しょうゆ	大さじ1/2
さとう	大さじ1/2
酢	小さじ1
ごま油	2、3滴



1月21日の献立

- ・中華おこわ
- ・牛乳
- ・カニのスープ
- ・春巻き
- ・ささみとブロッコリーの中華和え

A

<作り方>

- 1、ささみはゆがいて、冷ましてから小さくほぐします。
- 2、にんじんは千切り、ブロッコリーは小房に分け、レタスは1口サイズにちぎります。
- 3、野菜もさっとゆでて火を通し、ささみとAの調味料と和えて完成です。