

☆大豆と豚肉のべっこう煮☆

材料（4人分）

・大豆	80g
・かたくり粉	適量
・揚げ油	適量
・豚肉スライス	200g
・酒	小さじ1
・しょうが	少々
・砂糖	小さじ4
・しょうゆ	小さじ2と1/2
・みりん	小さじ1/2
・トマトケチャップ	大さじ1
・油	適量

作り方

- ※大豆は一晩水に漬けておく。
- ①大豆にかたくり粉をつけて、油で揚げる。
 - ②豚肉に酒、すりおろしたしょうがをかけておく。
 - ③砂糖、しょうゆ、みりん、ケチャップを混ぜておく。
 - ④フライパンに油を熱し、②の豚肉を炒める。
 - ⑤①の大豆と、③の調味料を入れてからめながら煮る。調味料が豚肉と大豆にからむようよく混ぜる。

炒めた豚肉と、揚げた大豆をからめた料理です。ケチャップの入った味付けで、食べやすいです!!11月の給食に出ました。



☆揚げパン☆

材料（4人分）

・コッペパン	4個
・天ぷら油	適量
・きな粉	大さじ6
・グラニュー糖	大さじ1強
・塩	少々

作り方

- ①きな粉、グラニュー糖、塩を混ぜ、味を調べておく。
 - ②コッペパンを160～170度の油で、さっと揚げる。（低い温度で長く揚げると油がしみ込んでしまうので注意）
 - ③熱いうちに揚がったパンに①をまぶす。
- ※素朴な味のパンを使うのがおすすめです。



給食では学期に1度、揚げパンを献立に取り入れています。少しかたくなってしまうパンでも、おいしく仕上がります。

☆甘辛チキン☆

材料（3～4人分）

・鶏もも肉（皮付き）	200g
・酒	小さじ1
・カレー粉	少々
・かたくりこ	適量
・揚げ油	適量
【たれの材料】	
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1と1/2
・コチュジャン	小さじ1/3
・しょうが	3g
・にんにく	2g

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、酒、カレー粉をもみこんでおく。
- ②①にかたくりこをつけて油で揚げる。
- ③たれの材料を深めの耐熱皿に入れ、よく混ぜる。軽くラップをかけ電子レンジで温める。（500Wで50秒程度、ぐつぐつとなる程度）温めた後もよく混ぜておく。
- ④②の揚げた鶏肉と③のたれをからめる。

揚げた鶏肉にたれをからめた料理です。鶏肉の下味に、カレー粉を混ぜるところがポイントです。給食では人気のメニューです。今年は、6月の給食に出ました。

☆海藻サラダ☆

材料（4人分）

・ハム	3枚ほど	A
・きゅうり	50g	
・キャベツ	150g	
・海藻ミックス（乾燥）	好みの量	
・オリーブ油	大さじ1	A
・酢	大さじ1	
・しょうゆ	小さじ2	
・砂糖	小さじ1	
・塩こしょう	少々	

作り方

- ①海藻は水でもどしておく。
- ②きゅうりは輪切り、ハムは短冊切りにする。キャベツは短冊切りにし、ゆでて冷まして水気をきっておく。
- ④白すりごまとAをあわせて、ドレッシングをつくる。ハムと野菜とドレッシングを混ぜ合わせる。

手作りドレッシングでさっぱりした味わいです。海藻サラダは、給食では定番のメニューです。主役メニューではありませんが、実は人気の高いサラダです。