

# いずもスクールランチクッキング

とき 令和5年11月18日(土)・19日(日)

ところ 出雲市立出雲学校給食センター



## 学校給食の人気メニュー

### スパイシーチキン

【材 料】	【4人分】	【作 り 方】
鶏肉(もも)	160g(4切)	① 鶏肉に下味をつける。 ② フライパンを熱し、①を焼く。(グリルで焼いてもOK!)
塩	ひとつまみ	
しょうゆ	6g(小さじ1)	
ガラムマサラ(カレー粉)	0.6g(小さじ1/3)	



### 魚のごまがらめ

【材 料】	【4人分】	【作 り 方】	
魚 切り身	160g(4切れ)	① 魚に、でんぷんをまぶしておく。※揚げる直前にまぶす。 ② 小鍋にAを入れて火にかける。 ③ ①を油で揚げる。 ④ ③が熱いうちに②とごまをかけ、からませる。 ⑤ 付け合わせにサラノバレタス、ミニトマトを飾る。	
でんぷん	適量		
揚げ油	適量		
A	しょうゆ		大さじ1
	三温糖		大さじ1
	水		大さじ2
	でんぷん		小さじ1/2
いりごま(白)	小さじ2		
ミニトマト	8個		
サラノバレタス	1/3束		



### 納豆サラダ

【材 料】	【4人分】	【作 り 方】
ロースハム	2枚	① ほうれん草は塩ゆでし、3cmくらいに切る。 ② ロースハム、キャベツは、せん切りにする。 ③ にんじんは、せん切りにし、ゆでる。 ④ マヨネーズ、しょうゆ、みそを混ぜ合わせ、①～③を和える。 ⑤ ひきわり納豆を加えて混ぜ合わせる。
ひきわり納豆	1パック	
ほうれん草	1/2束	
キャベツ	100g	
にんじん	30g(1/5本)	
マヨネーズ	大さじ3	
しょうゆ	小さじ1	
みそ	小さじ1	



## 秋野菜のみそ汁

【材 料】	【 4人分】	【 作 り 方 】
厚あげ	80g (1/4個)	① 煮干しの頭とはらわたの部分を取り、鍋に分量の水と煮干しを入れておく。 ② さつまいもは1cmの厚さの半月切りにし、水に浸しておく。(あく抜き) ③ だいこんはうすいちょう切りにする。 ④ しいたけは半分にとってから、うす切りにする。 ⑤ ねぎは5mm幅の小口切りにする。 ⑥ 厚あげはさいのめに切る。 ⑦ ①の煮干しを火にかけ、ふっとうしたら火を弱め5分間煮て、だしを取る。 ⑧ ⑦にさつまいもと大根を入れやわらかくになったら、しいたけと豆腐を加えて煮る。 ⑨ ⑧にみそを溶き入れ、ねぎを加えてできあがり。
さつまいも	80g	
だいこん	60g	
しいたけ	20g	
ねぎ	2本	
煮干し	12g	
みそ	45g (大さじ2と1/2)	
水	600cc (カップ3)	



## 豆腐団子のフルーツポンチ

【材 料】	【 4人分】	【 作 り 方 】	
A {	白玉粉	50g	① 鍋で砂糖と水を煮立ててシロップを作り、冷やしておく。 ② ボールにAを入れて、耳たぶくらいのかたさになるまでよくこね、大きさをそろえて丸める。 ③ 鍋にお湯をわかし、②をゆでる。団子が浮いたら、水に取り、冷ます。 ④ 黄桃とパイナップルは食べやすい大きさに切る。りんごはうすくいちょう切りにする。 ※缶詰のシロップは残しておく。 ⑤ ①に③④を加える。
	絹ごし豆腐	50g	
	水	大さじ1/2	
みかん缶	小1缶		
黄桃缶	小1/2缶		
パイナップル缶	小1/2缶		
りんご	小1/2玉		
{	砂糖	大さじ6	
	水	1/2カップ	



～ メモ ～