



## 6月の給食より、人気メニューのレシピを紹介します！

分量は目安です。ご家庭で調節してください。

### ☆ 鶏肉のレモンソース ☆ (4人分)

| 材料         | 分量        | 作り方                         |
|------------|-----------|-----------------------------|
| 鶏もも切り身 50g | 4 切       | ① 鶏肉は、酒と塩で下味をつける。           |
| 酒          | 小さじ2      | ② かたくり粉と米粉を混ぜ、①にまぶして、油で揚げる。 |
| 塩          | ひとつまみ     | ③ 小鍋に A を入れて火にかけ、ソースを作る。    |
| かたくり粉／米粉   | 各大さじ1と1/2 | ④ ②を皿に盛り、③のソースをかける。         |
| 揚げ油        | 適量        |                             |
| A          |           |                             |
| レモン汁       | 小さじ2      |                             |
| うすくちしょうゆ   | 小さじ1と1/2  |                             |
| 砂糖         | 小さじ2      |                             |
| 酒          | 小さじ1      |                             |
| みりん        | 小さじ1      |                             |
| 水          | 大さじ1      |                             |



リクエストメニューに度々登場する人気メニューです。揚げた鶏肉にさっぱりとしたレモンソースがよく合います。

### ☆もずくスープ☆ (4人分)

| 材料      | 分量     | 作り方                              |
|---------|--------|----------------------------------|
| にんじん    | 1/6本   | ① にんじんとたけのこ、チンゲン菜は、短冊切りにする。      |
| えのきたけ   | 1/3パック | ② えのきたけは軸を落として2cmの長さに切り、ほぐす。     |
| たけのこ水煮  | 1/4個   | ③ 豆腐はさいの目切りにする。                  |
| 豆腐      | 1/2丁   | ④ かつお節で出しをとり、にんじん、たけのこ、えのきたけを煮る。 |
| 塩抜きもずく  | 80g    | ⑤ もずくと豆腐を入れて調味する。                |
| だし用かつお節 | ひとつかみ  | ⑥ チンゲン菜を入れて一煮する。                 |
| 水       | 2カップ   |                                  |
| 中華スープの素 | 小さじ1   |                                  |
| しょうゆ    | 小さじ1   |                                  |
| 塩       | 少々     |                                  |
| こしょう    | 少々     |                                  |
| チンゲン菜   | 1~2枚   |                                  |



酢の物として食べることの多い「もずく」ですが、給食ではみそ汁やスープに入れることが多いです。海藻をたっぷりとることができます。

