



9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。

☆ ユーリンチー ☆ (4人分)

材料	分量	作り方
鶏もも皮なし切身50g	4切	① ねぎは荒みじん切りにする。
A 塩／こしょう	少々	② C を小鍋に入れて加熱し、タレをつくる。
酒	小さじ2	③ 鶏肉は A で下味をする。
B かたくり粉	大さじ2	④ ③に B の合わせ粉をまぶし、油でカリッと揚げる。
薄力粉	大さじ1	⑤ 揚げた鶏肉に②のソースをかける。
揚げ油	適量	
C ごま油	小さじ1／4	
おろししょうが	小さじ1／2	
おろしにんにく	小さじ1／2	
ねぎ	1／4本	
しょうゆ	大さじ1／2	
酢	大さじ1／2	
砂糖	小さじ1弱	
水	大さじ1／2	

薬味の入った甘酸っぱい
タレが食欲をそそります。



☆ マカロニサラダ ☆ (4人分)

材料	分量	作り方
にんじん	1／8本	① にんじんは千切り、きゅうりは小口切り、キャベツは細い短冊切りにする。
きゅうり	1／4本	② 野菜はゆでて冷却する。(給食では、サラダに入る野菜も加熱することになっているため。)
キャベツ	2枚	③ マカロニはゆでて冷却する。
ツナ	1／3缶	④ 材料をマヨネーズと調味料で和える。
ホールコーン缶	大さじ2	
マカロニ	20g	
ノンエッグマヨネーズ	大さじ2と1／2	
塩／こしょう	少々	

給食のマカロニサラダは、野菜やツナなどのたんぱく質を加え、たくさんの種類の食べ物がとれるようにしています。

