



9月の給食より、2品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。

☆ 鶏肉の西京焼き ☆ (4人分)

材料	分量	作り方
鶏もも皮なし切身50g A { みそ みりん 砂糖 酒	4 切 小さじ2 小さじ1 小さじ1 小さじ1	① A の調味料をよく混ぜる。 ② 鶏肉に①をまぶし、30分ほど漬け込む。 ③ 180℃のオーブンで15分ほど焼く。

西京焼きの漬けダレは、豚肉や魚の味付けにも活用できます。

☆じゃこキャベツ☆ (4人分)

材料	分量	作り方
キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン缶 ちりめんじゃこ A { おろししょうが ごま油 酢 砂糖 しょうゆ 白いりごま	2～3枚 1/2本 1/8本 大さじ2 大さじ3 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1 小さじ1弱 小さじ2	① きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにする。 ② キャベツは、細い短冊切りにする。 ③ 野菜はさっとゆでて冷却する。(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。) ④ A を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ⑤ 野菜とちりめんじゃこをドレッシングで和える。

生姜の効いた甘めのドレッシングにより、じゃこが苦手な子も食べやすくなります。

