



とりのからあげ

(材料は中学年1人分)

材 料	(g)
若鶏もも肉切り身 (30g×2こ)	60
しょうが	1
にんにく	0.3
しょうゆ	4
片栗粉	10
揚げ油	適量

作り方	
①	しょうがとにんにくはすりおろす。
②	①としょうゆをまぜあわせておく。
③	とり肉に②をまぶしてしみこませておく。
④	③に片栗粉をまぶして油で揚げる。

★給食で大人気のとりのからあげです。ぜひ作ってみてください。

牛 丼

(材料は中学年1人分)

材 料	(g)
ごはん	適量
牛もも肉	30
たまねぎ	50
にんじん	10
ごぼう	10
しめじ	5
糸こんにゃく	10
ねぎ	5
食油	1
みりん	1
さとう	3
しょうゆ	4
水	10

作り方	
①	たまねぎ・・・せん切り にんじん・・・せん切り ごぼう・・・ささがき しめじ・・・小房にわける ねぎ・・・ななめ切り
②	なべに油を熱し牛肉を炒める。
③	②にたまねぎ, にんじん, ごぼうを順に入れ炒める。
④	さっとゆでた糸こんにゃくを入れしめじを入れ炒める。
⑤	水を入れ, みりん, さとう, しょうゆを入れ味付けしねぎを入れてできあがり。

★牛肉を豚肉に変えると豚丼になりますよ。