



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。