

スクールランチだより No.67

市川市教育委員会 保健体育課

《レシピ》

(分量：4人分) (切り方) (作り方)

【焼き鳥丼の具】

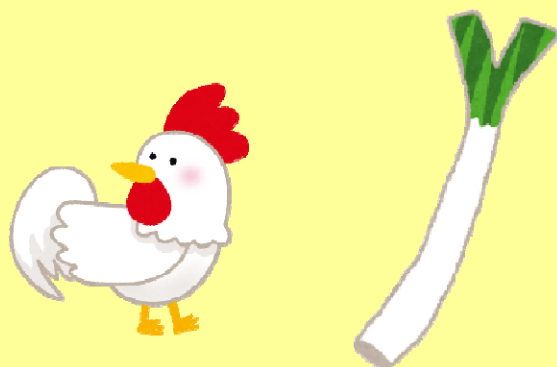
下味	鶏もも肉(皮付き)	260g	角切り
	しょうが汁	1/10かけ分	
	こいくちしょうゆ	大さじ1/2	
	酒	小さじ1	
	三温糖	小さじ1	
タレ	サラダ油	小さじ1	
	長ねぎ	120g	1.5cm小口切り
	こいくちしょうゆ	大さじ1+小さじ1/2	
	三温糖	大さじ2/3	
	本みりん	大さじ1/2	
	かたくり粉	小さじ1	
	水	小さじ1	
	きざみのり	適量	

- ① 鶏肉は下味の材料に漬けておく
- ② ①の鶏肉をオーブンで焦げ目が少しくらい焼く。
- ③ 天板に油を敷き、ねぎをオーブンで鶏肉と同じように焼く。
- ④ タレの調味料を合わせて火にかけ、とろみがついたら焼いた鶏肉とねぎにからめる。
- ⑤ 仕上げにきざみのりを散らす。

【和風サラダ】

ドレッシング	鶏ささみレトルト	23g	ほぐす
	きゅうり	60g	せん切り
	キャベツ	60g	太めのせん切り
	にんじん	18g	せん切り
	だいこん	40g	せん切り
	もやし	24g	
	サラダ油	小さじ1	
	酢	大さじ1/2	
	こいくちしょうゆ	小さじ1+1/2	
	三温糖	小さじ1	
	塩	ひとつまみ	

- ① 野菜をそれぞれ切り、さっと下ゆでする
- ② ドレッシングの調味料を合わせて加熱し、冷やしておく。
- ③ 鶏ささみ、野菜、ドレッシングをあえる



※ 調味料はお好みで調節してください。

大洲小学校

ランチタイム



焼き鳥丼 和風サラダ にら玉スープ ヨーグルト 牛乳

エネルギー
733kcal
たんぱく質
32.9g
脂質
28.0g
食塩相当量
2.2g

※2/4実施

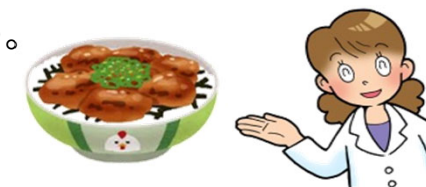
《栄養士からの一口メモ》

給食の前は、手洗いを丁寧に行い、静かに席に座って待ちましょう。今日は「焼き鳥丼」についてお話をします。

「焼き鳥丼」は、鶏肉にしょうが、醤油、酒、砂糖で下味を付け、それをオーブンで焼きます。また、ネギも甘味を出すためにオーブンで焼きます。タレは、醤油、砂糖、みりん、で味を調え、片栗粉でとろみをつけます。焼けた鶏肉とねぎをタレにからませ、最後に海苔を散らします。

鶏肉の旨味、ネギの甘味を十分に味わいながら、甘辛いタレとごはんを食べてください。

それでは、今日もたくさんいただきます。



今年度も各学校の
おすすめ献立を紹介しています。
是非、ご家庭でも作ってみてください。