



きゅうしょく

給食レシピ

No.8



きゅうしょく にんき しょうかい つく くだ
給食で人気のレシピをご紹介します。ぜひうちで作ってみてくださいね！

鶏肉とカシューナッツの揚げ煮

<材料5人分>

さつま芋	…20g
カシューナッツ	…35g
鶏もも肉角切り	…100g
しょうゆ/酒	…各小さじ1/2
生姜/でん粉	…少々/15g
揚げ油	…適量
ピーマン	…50g
しょうゆ	…大さじ1
砂糖	…大さじ1弱
みりん	…小さじ1弱

【作り方】

- ① さつま芋は角切りにし、火が通るまで素揚げする。
(目安：180℃ 7分)
- ② カシューナッツ、ピーマン（角切り）を素揚げする。
(色づく程度)
- ③ 鶏肉は下味（生姜はおろし汁）・でん粉をつけて揚げろ。(目安：180℃ 10分)
- ④ 調味料を加熱して混ぜる。→たれ
- ⑤ ①②③を④で和えて完成！



給食では、
小魚や揚げた大豆などを混ぜたりもします。

カレーきんぴら

<材料5人分>

じゃがいも	…中2コ
ごぼう	…1/3本
にんじん	…1/6本
つきこんにゃく	…75g
豚肉せん切り	…50g
さつま揚げ	…35g
むき枝豆	…20g
油/しょうゆ	…小1/大1
さとう/みりん	…大2/小1弱
カレー粉/塩	…1g/少々

【作り方】

- ① 野菜とさつま揚げは、せん切りに切る。
切ったじゃが芋は水にさらしておく。
- ② 油を熱し、豚肉・ごぼうを炒める。
にんじんを加え、砂糖の半分を入れ炒める。
- ③ じゃが芋を加え、炒める。
- ④ こんにゃく・さつま揚げを加え、残りの砂糖を加える。
- ⑤ 調味料・カレー粉を加える。
- ⑥ 最後に茹でた枝豆を加えて完成！
※じゃが芋の千切りが太い場合は、炒める前に茹でるか電子レンジで熱を加えておくと良い。



小分けにして冷凍しておくとも便利！給食人気メニュー！



ほか かしわし がっこうきゅうしょく しょうかい
この他にも、柏市の学校給食を「クックパッド」でご紹介しています！！

かしわしがっこうきゅうしょく けんさく
「柏市学校給食」で検索してみてください☆