



きゅうしょく

給食レシピ

No.9



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。ぜひおうちで作ってみてくださいね！

いも団子汁

<材料4人分>

鶏肉	…20g
サラダ油	…小さじ1
じゃが芋	…中1個
片栗粉	…大さじ3
ごぼう	…20g
にんじん	…20g
だいこん	…40g
ねぎ	…30g
干し椎茸	…2g
削り節/水	…15g/400cc
しょうゆ/塩	…小さじ2/少々
酒/みりん	…各小さじ1

【作り方】

- ①じゃが芋は蒸して温かいうちにつぶす。
- ②でん粉を加え粘りが出るまでこねる。
一口大の大きさの団子にしておく。
- ③サラダ油を熱し、鶏肉を炒める。酒を少量振り入れる。
- ④だし汁を加えごぼう・人参・椎茸・大根を煮る。
- ⑤しょうゆ・塩の半分を加え、②の団子を入れる。
- ⑥ねぎを加え残りのしょうゆ・塩で味を調える。
- ⑦残りの酒・みりんを加え、完成！

ひと手間かけた
具沢山の汁物です！



手作りポテトチップス

<材料5人分>

じゃがいも	…中3個
揚げ油	…適量
塩	…少々
青のり	…少々

【作り方】

- ①じゃが芋は、洗って皮をむき、薄切りにする。
- ②薄切りにしたじゃがいもは、30分以上水にさらしておく。(途中2・3回水をかえる)
- ③②の水気をよく切って油で揚げる。
- ④色がついたらとりだし、塩・青のりをふりかけ完成！



手作りおやつにいかがでしょうか～？
味付けなどもお好みでかえられます♪



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☆