



今日の献立

ごまごまごはん

油淋鶏・トマトときゅうりの中華サラダ

わかめスープ・パイナップル

<一口メモ>

油淋鶏は、酸味をおさえたタレにしました。

※給食のレシピを家庭用にアレンジしています。

献立名	材料	二人分	作り方
油淋鶏	揚げ油	適量	① 長ネギ・・・みじん切り ② 鶏肉に④をもみこみ下味をつける。 ③ ①にでん粉をまぶし、揚げる。 ④ 鍋に①と②を入れ、火にかける。 ⑤ 長ネギに味が染み込むまで煮る。 ⑥ ⑤に白ゴマ・ゴマ油を入れ、混ぜて火を止める。 ⑦ ③を器に盛り付け、⑥のタレをかける。
	鶏もも肉	6～8 個	
	おろししょうが	小さじ1	
	おろしにんにく	小さじ1	
	酒	小さじ2	
	醤油	小さじ2	
	でん粉	大さじ2	
	<タレ>		
	長ネギ	1／8本	
	すりおろししょうが	小さじ1	
	スープ	大さじ1	
	三温糖	ひとつまみ	
	酒	小さじ1	
	酢	大さじ1	
	醤油	小さじ1	
	白いりゴマ	小さじ 0.5	
	ゴマ油	小さじ 0.5	
トマトときゅうりの中華サラダ	トマト	1 個	① トマト・・・湯むきし、乱切り ② きゅうり・・・乱切り。 ③ 玉ねぎ、紫玉ねぎ、しそ葉・・・みじん切り。 ④ きゅうりを塩もみし、さっと茹でて、水で冷やす。 ⑤ ④を鍋に入れ、玉ねぎの辛味がなくなるまで火にかける。 ⑥ ⑤にゴマ油を入れ、混ぜて冷ます。 ⑦ ボールに①・④・⑥を入れ、和える。 ※給食では、玉ねぎ・紫玉ねぎは加熱しますが、ご家庭では、塩もみし、水気を絞ったものをドレッシングに混ぜて作れます。
	きゅうり	1 本	
	塩	少々	
	玉ねぎ	1／6個	
	紫玉ねぎ	1／8個	
	油	小さじ 0.5	
	酢	小さじ2	
	塩	ひとつまみ	
	こしょう	適量	
	しそ葉	1 枚	
	ゴマ油	小さじ1	