















# 7月の給食



月	火	水	木	金
2 	3 	4 	5 	6 
9 	10 	11 	12 	13 
16 <b>海の日</b> 	17 	18 	19 	20 

# ～暑い夏を乗り切る！給食レシピ紹介～

## 給食レシピ★ スープカレー

主菜・汁



### <材料> 4人分

- ・鶏肉 120g
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・じゃがいも 大1個
- ・たまねぎ M1個
- ・赤ピーマン 20g
- ・セロリ 20g
- ・キャベツ 葉1～2枚
- ・アスパラ 2～3本
- ・むき枝豆 20g
- ・トマト缶 40g
- ・パーモンド 25g
- ・ジャワ 20g
- ・コンソメ 大さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・パセリ（粉末） 小さじ1
- ・バジル（粉末） 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・水 1000cc

### <作り方>

- ①鶏肉は一口大に切り、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉で下味をつける。
- ②たまねぎは厚めのくし形、赤ピーマンは角切り、じゃがいもは大きめの乱切り、アスパラは斜め切り、セロリは薄く輪切りにする。トマト缶はホールタイプの場合はさいの目に切る。
- ③鍋にサラダ油をひいて熱し、下味をつけた鶏肉とたまねぎ、セロリを中火で炒める。たまねぎがしんなりしてきたら、水とトマト缶を加える。中火で煮る
- ④ぐつぐつと煮えてきたら、赤ピーマンとじゃがいもを加える。
- ⑤じゃがいもが煮えてきたら、弱火にしてコンソメとカレールウを加える。
- ⑥ルウが溶けてなじんだら、アスパラとキャベツを加えて、火が通るまで煮る。
- ⑦最後にこしょう、パセリ（乾燥）、バジル（乾燥）を加えて完成。

## 給食レシピ★ ヤンニョムチキン

主菜



### <材料> 4人分

- ・鶏もも肉一口大 8個
- （■下味）
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- おろしにんにく 小さじ1
- おろししょうが 小さじ1
- ・片栗粉（肉の衣） 適量
- ・揚げ油 適量
- （たれ）
- ・ケチャップ 大さじ2と1/2
- ・豆板醤 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・水あめ 大さじ2
- ・酢 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま 適量
- ・粉末唐辛子 小さじ1/4

### <作り方>

- ①鶏もも肉に下味をつけておく。
- ②たれの調味料を合わせて、加熱して混ぜておく。鍋に揚げ油を適量入れて180度まで温める。
- ③下味をつけた鶏もも肉に片栗粉をまぶして、油に入れて揚げていく。揚がっている時の泡が小さくなるのを目安に揚げる。
- ④揚げた鶏肉にたれをからめる。

辛味は好みで唐辛子か豆板醤を増やしてみてください。