

主 菜

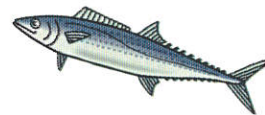


★鶏肉のマーマレードソースかけ(4人分)

材料		作り方
鶏肉	200g	① にんにく・しょうが…すりおろす ② 調味料、にんにく、しょうがを合わせ加熱し、ソースを作る。 ③ オーブンで鶏肉を焼く。 ④ 焼いた鶏肉にソースをかけて仕上げる。 給食では、皮付きの鶏もも肉を使用し、表面はパリッと焼いて仕上げています。
にんにく	1かけ	
しょうが	1かけ	
マーマレード	大さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
白ワイン	小さじ1	
穀物酢	小さじ1	
かたくり粉	適量	
水	大さじ2	



★さわらの野菜あんかけ(4人分)




材料		作り方
さわら	4切れ	① 白ねぎ…小口切り にんじん…せん切り みずな…2cm幅程度に切る えのきたけ…石づきをとり、2cm幅程度に切る ② 鍋に調味料を加え加熱し、煮えにくい野菜から加え煮る。 ③ 火を止め、かたくり粉でとろみをつけ野菜あんを作る。 ④ 天ぷら粉に水を加え衣を作る。 ⑤ 鍋に揚げ油を熱し、天ぷらの衣を付けたさわらを揚げる。 ⑥ さわらの天ぷらに野菜あんをかけ仕上げる。
てんぷら粉	適量	
水	適量	
揚げ油	適量	
白ねぎ	20g	
にんじん	20g	
みずな	12g	
えのきたけ	20g	
砂糖	小さじ1	
酒	小さじ1	
しょうゆ	大さじ 1/2	
みりん	大さじ 1/2	
かたくり粉	小さじ 2/3	
水	適量	

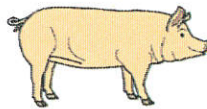


★ホキのチリソースがけ(4人分)



材料		作り方	
ホキ	4切れ	① 白ねぎ…小口切り にんにく・しょうが…すりおろす ② 鍋に調味料、にんにく、しょうが、白ねぎを入れ加熱し、チリソースを作る。 ③ 鍋に揚げ油を熱し、かたくり粉をまぶしたホキを揚げる。 ④ 揚げたホキにチリソースをかけて仕上げる。	
かたくり粉	適量		
揚げ油	適量		
白ねぎ	20g		
にんにく	1かけ		
しょうが	1かけ		
ケチャップ	大さじ2		
砂糖	小さじ 2/3		
みりん	小さじ 1/3		
しょうゆ	小さじ 1/3		
トウバンジャン	少々		
酒	小さじ 1/2		
			
			

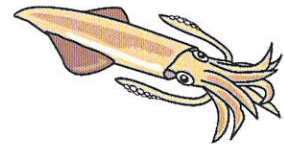
★とんてき(4人分)



材料		作り方	
豚ロース肉	4枚	① にんにく・しょうが…すりおろす ② 調味料、にんにく、しょうがを合わせておく。 ③ フライパンで豚肉を焼き、火が通ったら調味料を回し入れ、仕上げる。	
にんにく	少々		
しょうが	小さじ1		
塩	少々		
こしょう	1かけ		
酒	1かけ		
しょうゆ	小さじ1		
みりん	小さじ1		
砂糖	小さじ1		
ウスターソース	大さじ 2/3		
かたくり粉	適量		
水	小さじ1		
			

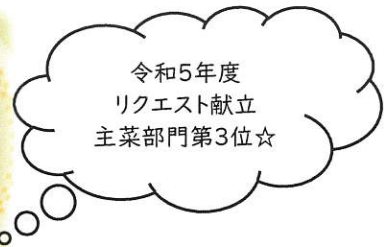
★いか天の南蛮漬け(4人分)

材料		作り方
いか	4切れ	① 白ねぎ…小口切り ② 鍋に調味料を加え加熱し、白ねぎを加え南蛮だれを作る。 ③ 天ぷら粉に水を加え衣を作る。 ④ 鍋に揚げ油を熱し、天ぷらの衣を付けたいかを揚げる。 ⑤ いかの天ぷらに南蛮だれをかけ仕上げる。
てんぷら粉	適量	
水	適量	
揚げ油	適量	
白ねぎ	20g	
{ 穀物酢 砂糖 しょうゆ	大さじ1	
	大さじ 2/3	
	大さじ 1/2	



★ヤンニョムチキン(4人分)

材料		作り方
鶏肉	200g	① しょうが…すりおろす ② 調味料、しょうがを加熱しタレを作る。 ③ 鶏肉にかたくり粉をまぶす。 ④ 鍋に揚げ油を熱し、かたくり粉をまぶした鶏肉を揚げる。 ⑤ 鶏肉にタレをからませ仕上げる。
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	
{ しょうが ケチャップ みりん 酒 赤みそ コチジャン しょうゆ 砂糖 こしょう	1かけ	
	大さじ1	
	小さじ1	
	小さじ1	
	小さじ1	
	小さじ1/2	
	少々	
	小さじ1/2	
	少々	



令和5年度
リクエスト献立
主菜部門第3位☆

★たれカツ(4人分)

材料		作り方
鶏肉	200g	① 鍋に調味料を加え加熱し、タレを作る。 ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、衣を付ける。 ③ 鍋に揚げ油を熱し、衣を付けた鶏肉を揚げる。 ④ 揚げた鶏肉にタレをかけて仕上げる。
塩	少々	
こしょう	少々	
鶏卵	1個	
小麦粉	適量	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	
{ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	大さじ 2/3	
	大さじ 2/3	
	大さじ 2/3	
	小さじ 1/3	



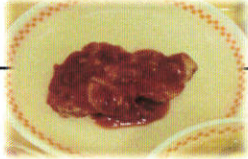
豚肉・牛肉で作ってもおいしいです!
ご家庭でアレンジしてみてくださいね。

★ポークソテーローベルソース(4人分)




材料		作り方
豚ロース肉	4枚	① たまねぎ…うす切り ② 鍋に調味料、たまねぎを加え加熱しソースを作る。 ③ フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。 ④ 豚肉にソースをかけ仕上げる。
油	適量	
たまねぎ	小 1/4 こ	
デミグラスソース	大さじ3	
ケチャップ	大さじ1	
リンゴピューレ	大さじ1	
ウスターソース	小さじ1	
白ワイン	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
練からし	少々	

ローベルソースとは、フランスの代表的な調味料「ソース・ドゥミグラス(デミグラスソース)」をベースにしたソースです。



★ユーリンチー油淋鶏(4人分)

材料		作り方
鶏肉	200g	① しょうが・にんにく…すりおろす 白ねぎ…小口切り ② 鍋に調味料、しょうが、にんにく、白ねぎを加え加熱しタレを作る。 ③ 鶏肉にかたくり粉をまぶす。 ④ 鍋に揚げ油を熱し、かたくり粉をまぶした鶏肉を揚げる。 ⑤ 鶏肉にタレをからませ仕上げる。
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	
白ねぎ	20g	
しょうが	1かけ	
にんにく	1かけ	
しょうゆ	大さじ 2/3	
穀物酢	大さじ 2/3	
砂糖	大さじ 2/3	
ごま油	少々	



★ゴーヤチャンプル(4人分)

材料		作り方
ゴーヤ	中 1/2 こ	① ゴーヤ…うす切りし、塩もみ たまねぎ…うす切り 厚揚げ…角切りし、下茹で ② フライパンに油を熱し、ベーコン、たまねぎ、ゴーヤを炒める。 ③ 調味料を加え混ぜ、厚揚げを加えさっと混ぜ合わせる。 ④ 溶き卵を回し入れ、火が通ったらかつお節をかけ仕上げる。
塩	少々	
ベーコン	60g	
厚揚げ	120g	
鶏卵	2こ	
たまねぎ	中 1/2 こ	
かつお節	2g(1パック)	
油	適量	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	大さじ 1/2	
酒	小さじ1	
こしょう	少々	

かつお節は使い切りパックが便利です。

