

おうちでも作ってみてください♪

# 本日の給食レシピを紹介します No.96



出来上がりは  
サンプルケースを  
参考に

副菜

主菜

主食

(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)

～ 主菜メニューから ～



里山辺保育園

おすすめレシピ

## 3月10日メニュー「山賊焼き」(1枚分)

材料	分量	下準備	作り方	
鶏もも肉	300g (1枚)	厚いところは 切れ目を入れる	① ④の材料を混ぜ合わせる。 ② 鶏もも肉を①に浸け込む。(20～30分) ③ ②の汁を切って片栗粉をまぶし、少し低めの温度(160～170℃)の油でじっくり揚げる。 ※ 焦げやすいので注意!	
A	にんにく	1/2かけ (3g)		すりおろす
	生姜	1/2かけ (3g)		
A	玉ねぎ	12g		
	りんご	12g		
	しょうゆ	小さじ1強		
	酒	小さじ1		
片栗粉	大さじ2～3			
揚げ油				

「松本山賊焼応援団」の

マスコットキャラクター“さんぞくん”



3月9日は  
松本山賊焼の日

### ポイント!



りんごは、ボケていてもOK!  
りんごと玉ねぎの入ったタレのおかげ  
でジューシーに仕上がりますよ!

副菜

主菜

主食

(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)

～ 主菜メニューから ～



波田ひかし保育園

おすすめレシピ

## 3月11日メニュー「あぶ卵」(4個分)

材料	分量	作り方
すしあげ(14cm×7cmくらい)	2枚	① すしあげは半分に切って、中を開いておく。 ② ①の口を開いて卵を入れる。 ※計量カップ等に卵を割り入れてから、あげに入れるとやりやすいです。 ③ ②の切り口をようじで留める。 ※スパゲッティーや春雨などで留めると、そのまま食べられます。 ④ なべにだしと調味料を加え煮立て③を入れ、弱火でおとしぶたをして、20分くらい煮る。
卵(Sサイズ)	4個	
砂糖	大さじ1強	
しょうゆ	大さじ1弱	
みりん	小さじ1弱	
かつおだし	1カップ	
ようじ		



・卵入りのあげをなべに入れるときは、隙間が空かない  
ようになべの大きさに注意してください。  
・火を止めてから少し置くと味が良く染みます。

調理員からの  
ひと言

