

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.100



出来上がりは
サンプルケースを
参考に

朝食にもおすすめ!



堀米保育園の
おすすめレシピ

「カレーチーズ薄焼き」 (大人2人・子ども2人分)

| 材料 | 分量 | 下準備 | 作り方 |
|---------|--------------|----------|---|
| 小麦粉 | 1カップ(120g) | | ① 大きめのボウルに豆乳を入れ、小麦粉、カレー粉、他の材料を順に入れ、よく混ぜる。 ② フライパンに油(分量外)を回し入れ、①を食べやすい大きさになるように入れて焼く。両面しっかり焼けたら出来上がり♪ |
| カレー粉 | 小さじ1/2 | | |
| 無調整豆乳 | 1/2カップ(120g) | | |
| ツナ | 40g | | |
| ホールコーン | 30g | | |
| ピーマン | 小1個 | 半分にして千切り | |
| プロセスチーズ | 30g | サイコロ切にする | |
| しょうゆ | 小さじ1/3 | | |



ポイント!

- ・チーズは、ピザ用のとけるチーズでも良いです。
- ・夏野菜がとれる時期なので、家で収穫した野菜を入れてもおいしいです♪



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 ～

7月6・20日メニュー



神田保育園の
おすすめレシピ

「鶏のから揚げレモンソース」 (大人2人・子ども2人分)

| 材料 | 分量 | 下準備 | 作り方 |
|---------|----------|-------------------|---|
| 鶏肉 | 240g | 食べやすく切る | ① 鶏肉は、アの調味料に浸けて下味をつける。(30分位) ② ①に片栗粉をまぶし、180℃位の油で揚げる。 ③ イを火にかけ、かるく沸騰させる。 ・・レモンソース ④ 揚げた肉と、③のレモンソースをからめて出来上がり♪ |
| 酒 | 小さじ1 | 大きめのボウルに合せておく・・・ア | |
| おろししょうが | 3g(小さじ1) | | |
| おろしにんにく | 3g(小さじ1) | | |
| 片栗粉 | 大さじ3位 | | |
| 揚げ油 | 適宜 | | |
| ★レモン汁 | 小さじ2 | 鍋に混ぜ合わせておく・・・イ | |
| ★しょうゆ | 小さじ2 | | |
| ★砂糖 | 大さじ1.5 | | |
| ★酢 | 小さじ1弱 | | |



ポイント!

- ・ソースが温かいうちに肉を入れるとよくからみます
- ・白身の魚で作ってもおいしいですよ♪