

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.162



出来上がりは
サンプルケースを
参考に♪

副菜

主菜

主食

汁
(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 ～



安曇保育園の
おすすめレシピ

9月4・18メニュー「唐揚げのレモンソース」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下準備	作り方
鶏肉	300g	食べやすい大きさに切る	① 鶏肉はAの調味料で下味を付ける。(30分位)
Aボウルに混ぜ合わせておく			② 鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃くらいの油で揚げる。
すりおろしにんにく 3g すりおろししょうが 3g			③ Bを火にかけて軽く沸騰させる。
酒 小さじ1強(6g) しょうゆ 小さじ1(6g)			④ ②と③をからめる。
片栗粉	大さじ2と2/3(24g)		※レモンソースが温かいうちに肉と合わせるとよくからみます。
揚げ油	適量		
B鍋に混ぜ合わせておく			
レモン汁 小さじ2弱(9g) しょうゆ 小さじ1(6g)			
砂糖 大さじ1と2/3(15g) 酢 小さじ1/2強(3g)			



・子どもたちに人気のメニューです。
・豚肉や白身魚で作ってもおいしいです!



副菜

主菜

主食

汁
(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 ～



乗鞍保育園の
おすすめレシピ

9月15日メニュー「切干大根入り卵焼き」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下処理	作り方
切干大根	12g	水で戻し1cmに切る	① 人参、玉ねぎを油で炒め、冷ましておく。
人参	1/3本(60g)	千切り	② 卵に切干大根、小ねぎ、①、砂糖、しょうゆ、水で溶いた片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
玉ねぎ	1/2個(120g)	薄切り	③ フライパンに適量の油(分量外)をひいて、②を流し、ふたをして弱火で焼く。
油	小さじ1と1/2(6g)		
卵	4個	溶きほぐす	
小ねぎ	6g	小口切り	
砂糖	小さじ2(6g)		
しょうゆ	小さじ2(12g)		
片栗粉	小さじ1(3g)		



小ねぎは卵に混ぜても、焼く前に上から散らしてもきれいに焼きあがります。