

学校給食お弁当レシピ



** 献立名 **

- わかめ御飯
- 鶏肉のピザ風焼
- キャベツのソテー
- アスパラベーコン巻
- サニーレタス
- 和風サラダ
- 五目きんぴら
- フライドポテト
- みかんゼリー
- フルーツ
- 牛乳

主食 1.5つ (SV)
副菜 2.5つ (SV)
主菜 1.5つ (SV)
牛乳 2つ (SV) 果物 0.5つ (SV)

学校給食弁当栄養価
(1食分)

エネルギー	たんぱく質	塩分相当量	食物繊維
600Kcal	26.1g	2.7g	5.0g

鶏肉のピザ風焼

☆分量<4人分>

鶏もも肉(皮なし) … 160g	ピーマン …… 20g
塩 …… 1.6g	赤ピーマン … 12g
コショウ …… 少々	サラダ油 …… 2g
ピザソース …… 20g	ミックスチーズ … 20g

☆作り方

1. 鶏もも肉は包丁の背で軽くたたき、塩・コショウする。
2. 温めてサラダ油を入れたフライパンで両面を焼く。
3. 2にピザソースを塗り、ピーマン・赤ピーマン・ミックスチーズをのせ、オーブンで焼く。

五目きんぴら

☆分量<4人分>

ごぼう …… 60g	白いりごま … 0.8g
人参 …… 20g	サラダ油 …… 2g
しらたき …… 1/4ケ	醤油 …… 12g
干し椎茸 …… 1.2g	砂糖 …… 6g
レンコン …… 20g	みりん …… 4g

☆作り方

1. ごぼう・人参は干切り、しらたきは5cm位に切る。干し椎茸は戻して干切り、レンコンは薄くいちょう切りにする。
2. 温めたフライパンにサラダ油を入れ、1を炒める。
3. 2に調味料を加えて、煮合わせる。最後に白いりごまを振り入れる。

フライドポテト

☆分量<4人分>

じゃがいも … 120g
サラダ油 …… 4g
塩 …… 少々
青のり …… 少々

☆作り方

1. じゃがいもは一口大に切って、水にさらす。ざるに上げて、ペーパータオルで水気をきる。
2. 180℃位の油で、1を揚げる。高温だと中心まで火が通らずにコゲるので注意。(電子レンジで加熱してから揚げると早い)
3. ペーパータオルに上げて、しっかり油をきって、塩・青のりを振る。