

9/1 (水) 給食 揚げどりの香味だれ

材料 (ひとり2切れ 4人分)

鶏もも肉 400g (下味 塩コショウ・酒 少々) 片栗粉 揚げ油
しょうゆ・酒 大さじ1半ずつ さとう大さじ1 ゴマ油小さじ1/3
コチュジャン小さじ1/3 ニンニク少量 しょうが少量

作り方

- ① 鶏肉は1切れ50gで8等分に切り、塩コショウと酒で下味をつけ片栗粉をまぶして油で揚げる。(多めの油で揚げ焼きでもOK!)
 - ② ニンニクとしょうがはすりおろし、お茶わんに調味料全部と一緒にに入れて混ぜて電子レンジで加熱する。
 - ③ 揚げた鶏肉に加熱した調味料をからめればできあがり
- ニンニクとしょうがはすりおろしチューブでもOK!



9/3 (金) 給食 きゅうりのピリ辛

材料 1回分

きゅうり 3~4本 ニンニク少量 しょうが少量
しょうゆ大さじ1 ごま油 小さじ1 さとう 小さじ1
酢 小さじ1 塩 小さじ1/3 トウバンジャン少量

作り方

- ① きゅうりはヘタをとり乱切り、ニンニクとしょうがはみじん切りにする。
- ② お茶わんに調味料全部とみじん切りにしたニンニクとしょうがを入れて混ぜて電子レンジで加熱する。
- ③ ジップロック袋に切ったきゅうりと加熱した調味料を全部入れて、よくもんでチャックを閉じて冷蔵庫で2時間冷やしてできあがり

