

* きゅうしょくのレシピ *



給食のレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭で
おためしてください！

【やきとり丼】

ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量 (g)		きりかた 切り方	つくかた 作り方
	ひとりぶん 【1人分】	よにんぶん 【4人分】		
ごはん	ひとり ぶん 1人分	にんぶん 4人分		
とりもも肉	40	160	かくぎ 角切り	①とり肉に、しょうゆ、酒、しょうが、塩をもみ込んで、下味をつける。
しょうゆ	1	小さじ1		
酒	1	小さじ1		
しょうが	0.5	小さじ1/2	すりおろし	②フライパンに油をしいて、長ねぎを焼く。
塩	0.2	ひとつまみ		③長ねぎが焼けたら、長ねぎを取り出して、同じフライパンでとり肉を焼く。
ながねぎ	25	100	ぶつ切り	④とり肉が焼けたら、③の長ねぎを戻して、たれを加える。
油	0.8	小さじ1		⑤たれにトロミがついて、とり肉と長ねぎにからめば、できあがり！！
しょうゆ	3.5	おお 大さじ1	たれ (混ぜておく)	⑥ごはんの上に、⑤をのせてめしあがれ♪
さとう	1.5	こ 小さじ1		※焼きのりをのせると、もっとおいしい！！
みりん	3.5	おお 大さじ1		
みず 水	4	おお 大さじ1		
かたくりこ 片栗粉	0.5	こ 小さじ1/2		