



夏休み直前

特別号

令和5年8月
都留市立学校給食センター
栄養教諭：中野 亜美



給食の人気メニューを紹介します！

子どもたちからのリクエストも多い、人気のメニューをおうちでもつくってみませんか？
もうすぐ夏休みも始まりますので、親子で一緒に料理するのもいいですね。ぜひお試しください！

ささみのレモン煮

◆材料（4人分）

	鶏ささみ(約60g)	4本
下味	おろし生姜	1g
	酒	6g
	片栗粉	30g程度
	揚げ油	適量
	(タレ)	
★	レモン汁	15g
	三温糖	12g
	しょうゆ	10g

◆作り方

- ① ささみにおろし生姜、酒で下味をつける
- ② ①に片栗粉をまぶす
- ③ 180度の油で約5分程度、きつね色になるまで揚げる（中まで火が通っているか必ず確認）
- ④ ★の調味料を混ぜて火にかけ、軽く煮立たせる
- ⑤ ③にタレをかけて完成！

すっぱいのが好きな方は、タレを煮立たせた鍋のなかに揚げたささみを入れて絡ませるのがおすすめです。ご飯にもパンにもよく合うおかずです。

大豆ポリポリ

◆作り方

給食では12時間程度

◆材料（4人分）

乾燥大豆	70g
	(4~5倍での水で戻す)
片栗粉	16g
揚げ油	適量
青のり	0.6g
塩	0.8g

- ① 乾燥大豆を一晩水につけてもどす
- ② ①に片栗粉をまぶし、150℃で15分ほど揚げる
▲ 揚げる音が「ピチピチ…」と小さくなったとき
が油からあげる目安！
- ③ 青のりと塩をまぶして完成！

ポイントは乾燥大豆を使うことです。

大豆水煮をつかったり、一気に高温で加熱したりするとしなしなになりやすいので注意してください。大豆を揚げている音が徐々にかわっていく様子をお聞き逃しなく！！



肉にも！魚にも！おすすめのタレ2選

サルサソース（4人分）

カットトマト缶	20g
たまねぎ(みじん切り)	20g
ピーマン(みじん切り)	20g
トマトケチャップ	20g
おろしにんにく	適量
塩	適量
こしょう	適量
レモン汁	1g
チリパウダー	0.2g

ハニーマスタードソース（4人分）

しょうゆ	2g
はちみつ	8g
マスタード	12g
白ワイン	2g
塩	適量



サルサソースのトマトは給食では加熱をしていますが、生のトマトを使うとフレッシュ感が出てさっぱり食べることができます！

