



きゅうりのしょうが和え

大⇒大さじ、小⇒小さじ

*分量は4人分です。

材料	*分量	切り方など	作り方
きゅうり	110g	1cm厚 輪切り	①きゅうりをさっと湯通しする。 ②しょうが、調味料を合わせて火にかける。 ③①と②を熱いうちに合わせて、漬け込む。
しょうが	4g	みじん	
酢	小1/2		
しょうゆ	小1/2		
さとう	小1/5		
塩	小1/5		
ごま油	小1/5		

給食日	12/11
-----	-------

さっと作れて美味しい、しょうが風味の漬物です。揚げ物の付け合せなど、さっぱりしたものがほしいときにおすすめです。きゅうり以外の野菜でもおいしくできるので、ぜひお試しください！

ローストチキン

大⇒大さじ、小⇒小さじ

*分量は4人分です。

材料	*分量	切り方など	作り方
鶏もも切り身	4枚	1枚70g程度	①鶏肉に※（玉ねぎ～塩を合わせたもの）で下味をつける。 ②①をオーブンで焼く。 220℃で20分程度が目安ですが、ご使用の機器によって異なりますので、ご注意ください。
※玉ねぎ	5g	すりおろし	
※しょうゆ	大1弱		
※しょうが	2.5	すりおろし	
※にんにく	1.2	すりおろし	
※白ワイン	大1/2		
※さとう	小4/5		
※塩	小1/5		
サラダ油	適量	しき油	

給食日	12/18
-----	-------

下味をつけて焼くだけで、メイン料理が完成します。クリスマスのメニューにもおすすめです。焼き色をしっかりとつけることで、より美味しそうに見えます。