

中学校給食レシピ

焼きビーフン

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
玉ねぎ	50g	5mmスライス	①油で、しょうがを炒め、干しえび、もやし、にんじん、玉ねぎを炒める。 ②ビーフンを戻す。 ③①に②、にらを加えて炒め、調味する。
もやし	60g		
にんじん	30g	千切り	
にら	25g	3cm	
干しえび	4g		
ビーフン	36g		
しょうが	2g	みじん	
サラダ油	適量	炒め油	
塩	小2/5		
こしょう	少々		
しょうゆ	小2/3		
オイスターソース	小1/5		
カレー粉	小1/5		

給食日	2/9
-----	-----

カレー粉がアクセントの焼きビーフンです。このレシピは、付け合せにちょうどいい量です。お弁当のすき間を埋めたいときにもおすすめです。



タンドリーチキン

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
鶏もも肉切り身	4枚	1枚 70g程度のもの	①★の材料を混ぜ合わせ、もみ込んだ後、2時間程度、漬け込む。 ②鉄板に適量の油、またはオーブンシートを敷き、①を並べる。 ③200度のオーブンで、しっかり焼き色がつくまで、20分程度焼く。 ※ご使用のオーブンによって、焼き時間を調整してください。
★にんにく	少々	すりおろす	
★しょうが	少々	すりおろす	
★ヨーグルト	小4		
★トマトケチャップ	小2		
★カレー粉	小1/2		
★塩	小1/5		
★こしょう	少々		
サラダ油	適量	しき油	

給食日	2/18
-----	------

調味料を漬け込んで、焼くだけの簡単メニューです。バーベキューなどアウトドア料理にもぴったりです。