

## 中学生の考えたバランス献立

家庭科で学習した内容を活かし、主食、主菜、副菜を組み合わせた「バランス献立」を市内中学校から募集し、給食で提供しています。

11月は、四谷中学校 3年生の生徒が考案したメニューです。  
鶏肉はむね肉を使い、ヘルシーになるように考えてくれた献立です。

### ✿ 考案者 生徒のコメント

Q.この献立にしようと思った理由と苦労したことなどを教えてください。

A.家でもよく食べるので、それを学校でも食べたいと思ったからです。  
大変だったことは、油淋鶏に合うおかずを考えることがとても大変でした。

Q.今回の献立の中で特におすすめの一品は何ですか？理由も教えてください。

A.たれがとてもおいしくて、全体的にヘルシーなので油淋鶏がおすすめです。給食でもおいしかったです。

### 油淋鶏の作り方

ぜひ作ってみてね！



#### 材料・・・4人分

鶏むね肉・・・70g×4  
酒・・・小さじ1半  
塩・・・ひとつまみ  
さとう・・・小さじ1/3  
マヨネーズ・・・小さじ1  
片栗粉・・・適宜  
揚げ油・・・適宜

#### 【たれ】

ながねぎ・・・7cmくらい  
しょうが・・・少々(2g)  
にんにく・・・少々  
さとう・・・小さじ4  
はちみつ・・・小さじ半分  
酢・・・小さじ3強  
しょうゆ・・・小さじ3強  
ごま油・・・小さじ1

#### 作り方

- ①たれのながねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにし、調味料と混ぜ合わせる。
- ②鶏肉に酒からマヨネーズまでの下味をつけ、片栗粉をまぶして、揚げる。
- ③お皿に揚げた肉を盛り、①のたれをかける。

### 四谷中3年生 生徒 バランス献立

- ・ごはん
- ・油淋鶏
- ・もやしときゅうりのナムル
- ・春雨スープ



デリバリーランチでも提供しました



胸肉を使うことで、揚げものでもヘルシーになるように考えてくれました。しっかりした油淋鶏のたれでごはんもしっかり食べることができます。  
さっぱりしたナムルとの相性もとてもよかったです！



油淋鶏のたれが、揚げた鶏肉にマッチして、とてもおいしい油淋鶏でした。  
揚げた白身魚にかけてもおいしくいただけます！  
ナムルのさっぱり感がピッタリ★

春雨スープには野菜がたっぷりです。  
たまごやハムも入り、具沢山です。  
片栗粉でとろみもついているので、体が温まります。