

栗東西中生おすすめ「とり肉のしょうが焼き」

材料（4人分）

鶏肉切り身（もも）	250g
しょうが	1かけ
こいくちしょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1・1/2
油	適宜

作り方

- ① 鶏肉は1枚を4枚に切り分ける。
- ② しょうがは皮をむいて、みじん切りにする。
- ③ しょうが、しょうゆ、酒を合わせ、①の鶏肉に下味をつける。
- ④ フライパンに油を熱し、③の鶏肉を色よく焼く。



鶏肉切り身（もも）の1枚肉を焼いてから、食べやすい大きさに切り分けてもよいです。

栗東中生おすすめ「そばろ丼(具)」

材料（4人分）

鶏ひき肉（もも）	200g
にんじん	1/5本
むきえだまめ(冷凍)	20g
しょうが	1かけ
油	適宜
こいくちしょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	小さじ1・1/2
三温糖	大さじ1・1/2
酒	小さじ1・1/2

作り方

- ① にんじんは皮をむいて、せん切りにする。しょうがは皮をむいてみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、しょうが、鶏ひき肉、酒を入れて炒める。
- ③ ②に、にんじん、むきえだまめを入れて炒め、しょうゆ、みりん、三温糖で調味する。



ごはんのにせて、
食べましょう。

葉山中生おすすめ「あじつけきゅうり」

材料（4人分）

きゅうり	2本
酢	小さじ1・1/2
三温糖	小さじ2
こいくちしょうゆ	大さじ1

☆ごま油やトウバンジャンをお好みで
加えてもおいしいですよ！



作り方

- ① きゅうりはやや太めの輪切りにする。
- ② 酢、三温糖、しょうゆを合わせておく。
- ③ ①のきゅうりと②を合わせ、味をよくなじませる。

※学校給食では大量調理のため、衛生上、きゅうりをゆがいて冷却してから、味付けしています。

注) 調味料は、学校給食の大量調理の分量をもとにしていますので、適宜、調節してください。