

栗東西中生おすすめ「とり肉のガーリック焼き」

材料（4人分）

とり肉切り身（もも）	250g
にんにく	1 かけ
こいくちしょうゆ	大さじ 1・1/2
白ワイン	大さじ 1
塩、こしょう	少々
油	適宜

作り方

- ① とり肉は 1 枚を 4 枚に切り分ける。
- ② にんにくは皮をむいて、みじん切りにする。
- ③ にんにく、しょうゆ、白ワイン、塩、こしょうを合わせ、①のとり肉に下味をつける。
- ④ フライパンに油を熱し、③のとり肉を色よく焼く。



栗東中生おすすめ「とり肉の照り焼き」

材料（4人分）

とり肉切り身（もも）	250g
こいくちしょうゆ	大さじ 1・1/2
みりん	大さじ 1
三温糖	大さじ 1・1/2
酒	大さじ 1
油	適宜

作り方

- ① とり肉は 1 枚を 4 枚に切り分ける。
- ② しょうゆ、みりん、三温糖、酒を合わせ、①のとり肉に下味をつける。
- ③ フライパンに油を熱し、②のとり肉を色よく焼く。

ごはんがすすむ
味付けです！



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！

※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。



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。

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。