

給食レシピ紹介



【トマトのお味噌汁】 子ども4人分

材料

- かつおだし汁 480g
- キャベツ 52g
- トマト 40g
- コーン 8g
- 味噌 15g

作り方

1. かつおだしをとる。
2. キャベツ、トマトは、食べやすい大きさに切る。
3. だし汁にキャベツ、トマト、コーン、を入れて火を通す。
4. 具が柔らかくなったら火をとめて味噌を溶かす。



【タンダーチキン】 子ども4人分

材料

- 鶏もも肉 4枚(1枚40g)
- おろししょうが 0.8g
- ハンエッグマヨネーズ 16g
- ケチャップ 7g
- しょうゆ 2.5g
- カレー粉 0.4g
- 片栗粉 4g

作り方

1. ボウルに鶏肉を入れ、おろししょうが、ハンエッグマヨネーズ、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、片栗粉を加え、10分ほど漬け込む。
2. オーブンで焼く。

[参考:全体で180℃で15~20分程度]

