

作ってみよう！

深谷小給食レシピ



鶏肉のネギマヨポン焼き



材料 (4人分)

鶏胸肉皮なし・・・200g 塩 こしょう・・・少々 マヨネーズ 20g
葱 1/2本
ポン酢しょうゆ・・・大さじ1

作り方

- 1 鶏肉は、食べやすい大きさに切ります。
- 2 葱は小口切りにします。
- 3 鶏肉をマヨネーズ・ポン酢しょうゆ・塩こしょう・葱で混ぜて、下味をつけます。
- 4 オーブンで火が通るまで焼きます。(葱も肉にのせて焼きましょう)

(フライパンでふたをして、蒸し焼きにしてもよいです)

エネルギー120kcal

たんぱく質14.8g

塩分1g (1人)

ねぎじゃこナムル



材料 (6人分)

深谷ネギ・・・2本 にんじん・・・30g もやし・・・100g きゅうり・・・100g

ちりめんじゃこ・・・10gくらい ごま油

たれ にんにく・・・3g しょうゆ・・・大さじ1

さとう・・・大さじ1/2 酢・・・大さじ1 サラダ油・・・大さじ1

ゴマ油・・・小さじ1/3 塩・こしょう・・・少々 ごま・・・

作り方

- 1 ねぎは斜め薄切りにします。
- 2 にんにくはすりおろしにします。
- 3 にんじん・きゅうりは千切りにします。
- 4 もやしは洗って、水からゆで沸騰したらすぐ火を消します。
- 5 もやし以外の野菜はさっとゆでておき。じゃこはごま油で炒っておきます。
- 6 調味料ににんにく入れ火を通します。
- 7 野菜・じゃこを6のたれであえます。
- 8 煎っておいたごまをふります。

エネルギー40kcal

たんぱく質2.3g

塩分0.4g

カルシウム64mg (1)