

びよびよ給食試食会

中華風ローストチキン（4人分）

【材料】	
鶏もも肉	300g
玉ねぎ	1/2個
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ1
ごま	小さじ1

- 【作り方】
- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
 - ②玉ねぎ、しょうが、にんにくはすりおろす。
 - ③保存袋にしょうゆ、みりん、酒、①、②を入れて30分つける。
 - ④天板に③の肉を並べて、ごまをふり、200℃に温めたオーブンで15～20分焼いて完成！

ごまじゃこサラダ（4人分）

【材料】	
小松菜	1束
きゃべつ	2～3枚
きゅうり	1/2本
しらす	50g
ごま	小さじ2
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1

- 【作り方】
- ①小松菜は2～3cmに切り食感が残るように茹でる、絞る。
 - ②きゃべつは短冊切りにし、茹で、絞る。
 - ③きゅうりは半月切りにし、さっと茹でる。
 - ④酢、しょうゆ、砂糖を合わせよく混ぜておく。
 - ⑤ボールに小松菜、きゃべつ、きゅうり、しらす、ごまを入れ④の調味料で和えて完成！

むらくも汁（4人分）

【材料】	
にんじん	1/3本
たまねぎ	1/2個
チンゲン菜	2枚
卵	1個
だし汁	800cc
しょうゆ	小さじ2
塩	1g
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
水溶性片栗粉	少々

- 【作り方】
- ①人参、たまねぎ、チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
 - ②だし汁を鍋に移し、人参、玉ねぎを入れて火にかける。
 - ③沸騰したらチンゲン菜を入れ、しょうゆ、塩、酒、みりんを加えて味を整える。
 - ④水溶性片栗粉を入れて汁にとろみをつけ、溶き卵を入れて完成！