

びよびよ給食試食会

中華風ローストチキン（4人分）

【材料】	【作り方】
鶏もも肉 300g	①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
玉ねぎ 1/2個	②玉ねぎ、しょうが、にんにくはすりおろす。
しょうが 1かけ	③保存袋にしょうゆ、みりん、酒、①、②を入れて30分つける。
にんにく 1かけ	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
しょうゆ 大さじ1	15～20分焼いて完成！
みりん 小さじ2	
酒 小さじ1	
ごま 小さじ1	

スティック野菜（4人分）

【材料】	【作り方】
だいこん 3cm	①だいこん、にんじん、きゅうりをスティック状にカットする。
にんじん 1/4本	②野菜を食感が残るように茹で又は蒸す。
きゅうり 1/2本	③マヨネーズ、みそを合わせ完成。
マヨネーズ 大さじ2	
MIXみそ 小さじ1	

吉野汁（4人分）

【材料】	【作り方】
さといも 1個	①さといも、だいこん、にんじんはいちょう切りにする。しいたけは
だいこん 60g	半分に切り、薄切りにする。
しいたけ 2枚	②鍋にだし汁を入れ、だいこん、にんじんを入れて火にかける。
にんじん 1/5本	沸騰したら里芋、しいたけを入れて弱火にする。
だし汁 800cc	③具に火が通ったら、しょうゆ、塩、酒、みりんを入れ、味を整えて
しょうゆ 小さじ2	完成！
塩 1g	
酒 小さじ1	
みりん 小さじ1	