

【本郷小学校 6 年 松前琉仁さん考案】



といのからあげねぎ塩しモンだれ



＜メニューのポイント＞
(松前さんより)

栄養成分が高いメニューを考えました。

【材料 4 人分】

鶏もも肉	4 枚
しょうゆ	小さじ 1
こしょう	少々
しょうが	1 片
にんにく	1 片
片栗粉	適量
揚げ油	
＜タレ＞	
長ねぎ (みじん切り)	1/3 本
穀物酢	大さじ 1
レモン汁	小さじ 2
ごま油	小さじ 1
料理酒	小さじ 1
食塩	適宜
鶏がらスープの素	小さじ 1/5
しょうが (すりおろし)	小さじ 1/2
にんにく (すりおろし)	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 2
あらびき黒こしょう	適宜
小ねぎ (みじん切り)	適宜

【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
にんにくとしょうがはすりおろす。
- ② ポリ袋に①とこしょう、しょうゆを入れてよくもみこみ、30 分以上おく。
- ③ ＜タレ＞の材料をすべて合わせる。
- ④ ②に片栗粉をまぶし、180℃の揚げ油で5 分くらい揚げる。
- ⑤ 皿に鶏肉を盛り付け、③のたれをかける。お好みで小ねぎをちらす。
- ⑥ 器に盛り付けてできあがり！

～食べた小・中学生からの感想～

- ・レモンのさわやかな味がしておいしかったです。
- ・ねぎ塩しモンたれがさっぱりとおいしい味付けでした。



提供した給食
＜小学校 2 月 17 日、
中学校 2 月 18 日＞



阿見町立学校給食センター