

【阿見中学校 1 年 高橋 明愛さん考案】(応募時の学年)



## キャベツととじにくのオイマヨ炒め



＜メニューのポイント＞  
(高橋さんより)

パパッと短時間で作れます。  
価格も安いです。

### 【材料 4 人分】

キャベツ	320 g
鶏もも肉	2 枚
片栗粉	大さじ 2
サラダ油	大さじ 2
オイスターソース	大さじ 2・1/2
マヨネーズ	大さじ 4
塩	適量
こしょう	適量

### 【作り方】

- ① キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉を入れて中火で肉の色が変わるまで炒める。キャベツを加えて、2～3 分炒める。
- ④ ③にオイスターソース、マヨネーズを加えて混ぜ、塩、こしょうを加えて味をととのえる。

### ～食べた小・中学生からの感想～

・オイマヨが、ごはんによく合う味でした。おかわりもたくさんしました。  
・お肉もたくさんで、みんな大喜びでした。



提供した給食  
＜小学校 5 月 12 日、  
中学校 5 月 11 日＞

阿見町立学校給食センター

