

あじ
おうちでも味わおう！

しょうがくせい
小学生
こうあん
考案メニュー

きゅうしょく

給食レシピ

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

とりにく
鶏肉…50g

だいこん
大根…60g

たまねぎ…80g

はくさい
白菜…60g

にんじん…40g

あお
青ねぎ…20g

おろししょうが…大さじ 1/2

とり ふんまつ おお
鶏ガラスープ(粉末)…大さじ1

うすくち
淡口しょうゆ…小さじ 3

りょうりしゅ
料理酒…小さじ1

あぶら てきりょう
油…適量

だいこん

大根とねぎのしょうが汁

じる

しょうがっこう きゅうしょく
小学校の給食

か どうじょう
2/17(火)に登場！



つく かた
作り方

とりにく ひとくちだい だいこん ぎ
①鶏肉…一口大 大根、にんじん…いちちょう切り 青ねぎ…小口切り

たまねぎ…うす切り はくさい はば ぎ
白菜…2cm幅にざく切り

なま ばあい へん あら
※生しょうがをつかう場合は、1/2片をよく洗ってからすりおろす。

なべ あぶら とりにく かる いた
②鍋に、油をひき鶏肉を軽く炒める。

じる ざいりょう い ちゅうび よわび に
③だし汁と材料を入れて、中火～弱火で、じっくり煮る。

ぐざい ちょうみりょう くわ い かんせい
④具材がやわらかくなったら、調味料を加え、おろししょうがを入れて完成！