

おうちでも味わおう！  
あじ

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  
おお

とり  
鶏ガラスープ(粉末)…大さじ1  
ふんまつ おお

うすくち  
淡口しょうゆ…小さじ3

りょうりいしゅ  
料理酒…小さじ1

あぶら  
油…適量  
てきりょう

# だいこん 大根とねぎのしょうが汁 じる

しょうがっこう  
小学校の給食

2/17(火)に登場！  
かとうじょう



## 作り方

① 鶏肉…一口大  
ひとくちだい  
大根、にんじん…いちょう切り  
だいこん  
にんじん

たまねぎ…うす切り  
たまねぎ

白菜…2cm幅にざく切り  
はくさい  
はば

青ねぎ…小口切り  
あお  
こぐちぎ

※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。

② 鍋に、油をひき鶏肉を軽く炒める。  
なべ  
あぶら  
とりにく  
かる  
いた

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

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！  
ぐさい  
ちょうみりょう  
くわ  
い  
かんせい