

## 給食の献立を作ってみませんか!!

本校では、新型コロナウイルスの感染予防対策の一つとして、夏休み明けから実施を予定していた学校給食の提供を停止している状況が続いています。給食を楽しみにしていた人もいますが、提供再開までもう少し待っててください。

9月後半から10月中旬にかけては、祝日や秋季休業日等もあるので、時間に余裕があれば、給食の献立を作ってみてはいかがでしょうか。

### ヤンニョムチキン

【材料】 4人分

鶏もも肉(食べやすい大きさに切る)…400g  
にんにく(みじん切り)…小さじ1/2  
しょうゆ・酒…各小さじ1  
小麦粉・米粉…各適量(比率は1:1)  
揚げ油…適量

A

ごま油…大さじ1/2  
にんにく…小さじ1/2  
トマトケチャップ…大さじ2  
砂糖…大さじ1弱  
しょうゆ・酒…各小さじ1  
トウバンジャン…少々  
白ごま…小さじ2

たれ

【作り方】

- ① 鶏肉にAの材料で下味をつけ、小麦粉と米粉を合わせたものをまぶして揚げる。
- ② 小さな鍋に、ごま油、にんにくを入れ弱火で加熱し残りのたれの材料を加えてひと煮立ちさせ、揚げた肉にかける。

### パンプキンマフィン

【材料】 直径約6cm×高さ約3cmの耐熱紙カップ  
(またはアルミカップ)8個分

ホットケーキミックス…160g  
牛乳…50cc  
鶏卵…1個  
かぼちゃペースト  
(皮をむき蒸してからつぶす)…60g  
グラニュー糖・バター(湯せんで溶かす)…各40g  
かぼちゃ(1cm角に切り蒸す)…50g

A

【作り方】

- ① 大きめのボールにAの材料を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスをふるいながら加え、ゴムベラなどを使って切るように混ぜる。
- ③ 角切りのかぼちゃも加えて軽くまぜ、カップに入れ、170~180°Cのオーブンで25~30分焼く。

### ガパオライス

【材料】 4人分

豚ひき肉…150g  
大豆ミート(戻して水気を切る)…20g  
にんにく・生姜(それぞれみじん切り)…各小さじ1  
玉ねぎ(粗みじん切り)…120g  
人参・たけのこ水煮(それぞれ粗みじん切り)…各30g  
ピーマン・赤ピーマン(それぞれ千切り)…各25g  
干し椎茸(戻して粗みじん切り)…3g

サラダ油…適量  
しょうゆ…小さじ2  
赤みそ・オイスターソース  
酒・バジル(乾燥)…各小さじ1  
砂糖・食塩…各小さじ1/2  
カレー粉…小さじ1/3  
こしょう・トウバンジャン…少々

鶏卵(目玉焼きを作る)…4個  
炊いたご飯…約3合分

【作り方】

- ① フライパンに、サラダ油、にんにく、生姜、豚ひき肉を入れ、炒める。
- ② 大豆ミート、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、椎茸も加え炒める。
- ③ ピーマン、調味料を加え味を調える。
- ④ 皿にご飯をよそり、③、目玉焼きをのせる。



※水分の蒸発量などが給食で作る場合と異なるので、調味料の量は味をみながら調整してください。