

# 西伯郡学校給食メニュー・レシピ集

学校給食から  
家庭の味へ



家庭で簡単に  
給食メニュー

西伯郡学校給食会栄養士部会

令和6年度

## 鶏肉の梅だれかけ

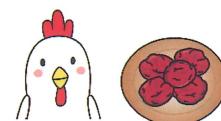


使用した  
地場産物

鶏肉  
梅干し

### ポイント

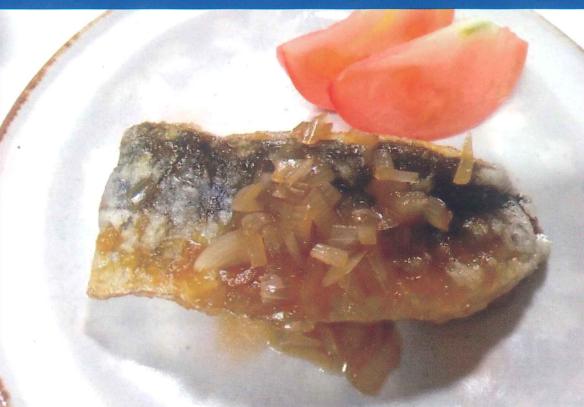
梅肉ペーストを使うと簡単  
に作ることができます。  
オーブンで焼く場合は、  
200°Cで15~20分焼  
きます。



1人あたり 106kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
鶏もも肉 50g	5 個	①鶏肉に☆で下味をつけ、フライパンまたは オーブンでこんがりと焼く。
酒	小さじ 1	②梅干しから種をとり、すりつぶす。
☆ みりん	小さじ 1	③梅だれの材料を混ぜ合わせ、鍋に入れて弱火 にかけ、ふつふつと煮立ったら火を止める。
濃口しょうゆ	大さじ 1	④焼いた鶏肉に梅だれをかける。
〈梅だれ〉		
梅干し(梅肉)	大さじ 1	
砂糖	大さじ 1	
濃口しょうゆ	小さじ 1	
水	小さじ 1	

## あじのらっきょう南蛮



使用した  
地場産物

あじ  
らっきょう

### ポイント

南蛮だれは、サッと加熱する  
と酸味が和らぎます。  
また、酢をらっきょう酢に変  
更して作ってもよいです。その  
場合、砂糖を小さじ1程度に控  
え、お好みの甘さに調整してく  
ださい。



1人あたり 111kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
あじ切身	5 切	①らっきょう甘酢漬けは、みじん切りにする。 ☆を混ぜ合わせて南蛮だれを作る。
かたくり粉	大さじ 3	②あじ切身にかたくり粉をまぶし、油で揚げ る。
揚げ油	適量	③揚げたあじ切身に①をまわしかけ、味がなじ むまでしばらくおく。
☆ らっきょう甘酢漬け	15 g	
酢	大さじ 1	
濃口しょうゆ	小さじ 2	
砂糖	大さじ 1	
水	大さじ 1	