

# 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

鶏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℃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<br>オーブンでこんがり焼く。          |
| 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<br>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。<br>☆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<br>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<br>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   |                                           |

