

# ～つくってみましょう～

4月の給食メニューの中からレシピを載せています。  
ご家庭でも作ってみてください♪

## ◎チキンのチーズピカタ

〈材料 1人分〉

|        |      |
|--------|------|
| 鶏むね肉   | 60g  |
| 塩      | 少々   |
| こしょう   | 少々   |
| 薄力粉    | 小さじ2 |
| 卵      | 20g  |
| 粉チーズ   | 小さじ1 |
| きざみパセリ | 適量   |
| 油      | 適量   |

〈作り方〉

- ①鶏肉は身の厚い部分は切り目を入れて開いて、食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ②①に塩・こしょうをふり、薄力粉を全体にまぶす。
- ③卵は溶きほぐして、粉チーズとパセリを混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱して、鶏肉に③をたっぷりつけて焼く。ふたをして、弱めの中火で両面をじっくり焼く。

鶏むね肉でもパサパサせずしっとり仕上がります♪

## ◎ささみと野菜の中華サラダ

〈材料 1人分〉

|      |        |
|------|--------|
| 鶏ささみ | 12g    |
| 酒    | 小さじ1/4 |
| 切干大根 | 4g     |
| きゅうり | 20g    |
| 人参   | 10g    |
| 酢    | 小さじ2/3 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 砂糖   | 小さじ1/2 |
| ごま油  | 適量     |
| ごま   | 適量     |

〈作り方〉

- ①ささみは酒をふり、蒸して（またはゆでる）食べやすい大きさにさく。
- ②切干大根は戻して食べやすい大きさに切り、さっとゆでておく。
- ③きゅうり・人参はせん切りにする。
- ④酢・しょうゆ・砂糖・ごま油を合わせておく。
- ⑤材料の水気を切り、④とごまを加えて和える。

ささみはラップをかけて、電子レンジで加熱してもOKです。  
切干大根のパリパリとした食感がいいですよ♪  
やわらかめがお好みであれば、ゆで時間を長くしてください。

## ◎スナップえんどうのサラダ

〈材料 1人分〉

|          |      |
|----------|------|
| スナップえんどう | 25g  |
| 人参       | 10g  |
| コーン(冷凍)  | 10g  |
| ハム       | 10g  |
| マヨネーズ    | 小さじ1 |

〈作り方〉

- ①スナップえんどうは筋を取り、塩ゆでし、2cmほどの斜め切りにする。
- ②人参はいちょう切りにしてゆでる。
- ③コーンはゆでておく。
- ④ハムは2cm角に切る。
- ⑤①～④を混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。

## ◎キャベツのゆかり和え

〈材料 1人分〉

|             |     |
|-------------|-----|
| キャベツ        | 30g |
| もやし         | 15g |
| きゅうり        | 10g |
| しらす干し       | 2g  |
| ごま          | 適量  |
| しそふりかけ(ゆかり) | 適量  |

〈作り方〉

- ①キャベツ・もやしはせん切りにしてゆで、水気を絞る。
- ②きゅうりもせん切りにし、水気を絞る。
- ③しらす干しは、熱湯をかけ塩抜きをする。
- ④①～③・ごまを混ぜ合わせ、しそふりかけで和える。

野菜をゆでて、和えるだけ！簡単にできるので、朝ごはんやお弁当のおかずにもいいですよ～♪  
キャベツのほかにも人参や小松菜など、いろいろ試してみてください。