

～つくってみましょう～

令和8年5月

5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♪

◎鶏とえのきのつくね

〈材料 1人分〉

鶏ひき肉	50g	
えのき	20g	
玉ねぎ	10g	
にんじん	10g	
酒	3g	
しょうが	1g	
卵	5g	
食塩	少々	
片栗粉	小さじ2/3	
油	適量	
A	うすくちしょうゆ	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/4
	酒	小さじ1/5
	砂糖	小さじ1/6
	水	小さじ1/3

〈作り方〉

- ①えのきは根元を切り落とし、1cm幅に切る。
- ②玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ③ひき肉と酒、すりおろしたしょうが、とき卵、食塩、片栗粉、①、②を入れ、粘りが出るまで混ぜて、丸める。
- ④フライパンに油を熱し、③を焼く。
- ⑤火が通ったらAを合わせたものを加えて、照り焼きにする。

えのきのうまみがきいたつくねです。
さっぱりとぼん酢をかけてもおいしいです。
色々な味付けで試してみてください♪

◎レバーのマリアナソース

〈材料 1人分〉

鶏レバー	40g	
しょうが	1g	
しょうゆ	小さじ1/6	
片栗粉	大さじ1弱	
油	適量	
じゃがいも	40g	
グリーンピース	5g	
ウスターソース	小さじ1/3	
	ケチャップ	小さじ2/3
	砂糖	小さじ2/3

〈作り方〉

- ①レバーはさっとゆでて、食べやすい大きさに切り、すりおろしたしょうがとしょうゆにつけておく。
- ②①の水気をよく切って片栗粉をつけ、カラッと揚げる。
- ③じゃがいもは短冊切りにして素揚げにする。
- ⑤グリーンピースは色よくゆでておく。
- ⑥調味料を混ぜ合わせて火にかけ、材料を加えて和える。

マリアナソースは、トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖を混ぜたソースのことです。レバーが食べやすく仕上がります。

◎鶏ささみとそら豆のサラダ

〈材料 1人分〉

鶏ささみ	15g
そら豆	15g
トマト	20g
きゅうり	10g
コーン缶	4g
マヨネーズ	小さじ1
すりごま	少々
しょうゆ	少々
砂糖	少々

〈作り方〉

- ①ささみはゆでてからさく。
- ②そら豆は塩ゆでにする。
- ③トマトは湯むきしてから種を取り、角切りにする。
- ④きゅうりは角切りにする。
- ⑤マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑥①から④とコーンを合わせて⑤と和える。

旬のそら豆を使ったこの季節にぴったりのサラダです。

◎スプリングサラダ

〈材料 1人分〉

じゃがいも	35g
キャベツ	25g
コーン缶	10g
卵	20g
油	適量
ハム	5g
マヨネーズ	7g
食塩	少々

〈作り方〉

- ①じゃがいも、キャベツは食べやすい大きさに切りゆでる。
- ②ハムは①と同じくらいの大きさに切る。
- ③卵は炒り卵にする。
- ④①から③とコーンを調味料で和える。

彩りのよいサラダです。
ハムの風味がアクセントになっています。