



日が暮れるのが一段と早くなり、木々の葉も色づき始め秋の訪れを感じます。気温もグンと下がってきましたので、体調管理には気をつけましょう。

今回は給食レシピをたくさん紹介します。おうちでもおいしく作れるようにアレンジしました。

♪ 給食レシピの紹介 ♪

～鶏肉のバーベキューソース～

旬の“りんご”を使ったバーベキューソースは、甘くておいしいです。

○材料(こども4人分)

食 材	分 量	食 材	分 量
鶏モモ肉	240g	にんにく	少量(1.2g)
しょうゆ	小さじ1(6g)	しょうが	少量(1.2g)
酒	小さじ1(5g)	A 砂糖	小さじ1(3g)
りんご	小 1/4 個(40g)	A 酢	小さじ1(5g)
たまねぎ	中 1/4 個(60g～80g)	A ケチャップ	小さじ 2(12g)



○作り方

- ①鶏モモ肉をしょうゆと酒に 30 分～1時間漬けておく。
- ②りんご、たまねぎ、にんにく、しょうがをすりおろす。(にんにく、しょうがはチューブでもよいです)
- ③鶏肉をフライパンで焼く。
- ④②と A の調味料を混ぜ合わせ、たまねぎ、にんにく、しょうがの辛味なくなるまで加熱する。
- ⑤焼いた鶏肉にかけてできあがり。



～サクサクみのむし～

鶏のささ身にじゃがいもをつけて揚げると、みのむしの形に！

○材料(こども4人分)

食 材	分 量
鶏のささ身	大2本
A 酒	小さじ2(10g)
A しょうが	2g
A しょうゆ	小さじ2(12g)
片栗粉	大さじ3(32g)
じゃがいも	中1個(120g)
塩・こしょう	お好みで

○作り方

- ①ささみを半分に切り A の調味料に 30 分つける。
- ②じゃがいもを千切りにする。※太さはお好みで！
- ③じゃがいもに片栗粉をまぶす。
- ④ささみの水分をきり、ささみにじゃがいもをまぶす。(写真1)
- ⑤火が通るまで油で揚げる。
- ⑥ささみに下味がついているため、塩とコショウはお好みでかけてください。



じゃがいもとささ身をギュッと握ってくっつけると、揚げるときにはがれにくくなります！

～鶏肉のマーマレード焼き～

マーマレードに漬けて焼くとほんのり甘く、お肉も柔らかくなります。



○材料(こども4人分)

食 材	分 量
鶏モモ肉	240g
塩	少々
こしょう	少々
A しょうゆ	小さじ1(6g)
A マーマレード	小さじ4(24g)
A 油	小さじ1

○作り方

- ①鶏肉を一口大にカットし、塩・こしょうをする。
- ②①を A の調味料に 30 分～1時間ほど漬けておく。
- ②フライパンに油を引き、火が通るまで加熱してできあがり。
焦げやすいため火加減に注意して焼く。

～納豆和え～

保育園でも人気のメニューです。野菜が苦手なこどもたちも食べやすいです。

○材料(こども 10 人分)

食 材	分 量	食 材	分 量
ひきわり納豆	2 パック	えのき	小袋1袋(100g)
ほうれんそう	1袋(200g)	A しょうゆ	大さじ1弱(15g)
もやし	1袋(200g)	A 白ごま	小さじ2(6g)
にんじん	30g	A かつお節	10g

○作り方

- ①野菜、きのこを茹でて水で冷やし、水気を切っておく。
※(参考)ほうれんそう 2 cm幅、もやし:ざく切り、にんじん:細い短冊、えのき:2cm
- ②A の調味料を混ぜ合わせ、①と納豆と和えてできあがり。
※納豆についてくるたれを使用する場合は、しょうゆの量を調整してください。



～だいこんサラダ～

旬のだいこんは、身がやわらかく苦味も少ないので、サラダもおすすめです。

○材料(こども 10 人分)

食 材	分 量	食 材	分 量
だいこん	1/3 本(400g)	A ごま油	小さじ2(10g)
にんじん	1/2 本(100g)	A 砂糖	小さじ 3(9g)
きゅうり	1.5 本	A 酢	小さじ4(20g)
コーン(缶詰)	80g	A しょうゆ	小さじ3(18g)

○作り方

- ①野菜を切り、茹でて水で冷やし、水気を切っておく。
※(参考)大根:細い短冊:にんじん:細い短冊きゅうり半月切り
- ②A の調味料を混ぜ合わせ、野菜とコーンと和えたら、できあがり。

