



5月の給食だより



こやまだいこうとうがっこう
小山台高等学校
ていじせい
定時制

03-3714-8155

新年度が臨時休業となつてから早くも1か月が経ちました。毎日お家で過ごすことにストレスを抱えている方もいるのではないのでしょうか。5月の給食だよりでは、そんなみなさんの“おうち時間”を充実させるため、給食の人気メニューの秘密レシピを載せます！ぜひご家庭で作って給食に慧いを馳せていただければと慧います。



調理を始める前に...

調理は「料理ができれば終わり」という訳ではありません。後かたづけまで終わってこそ調理終了といえます。ご家族に迷惑をかけないよう、最後まで責任をもって行いましょう。

① 献立を考える。

・一汁三菜を心掛けましょう。



主菜を決めたらそれに合う副菜・主食を考えます。旬の野菜や菓物を採り入れましょう。

② 食材の調達

・冷蔵庫・調味料の在庫をチェックします。必要なものをメモして買い物します。



③ 身じたく・調理手順のイメージ

・爪切り、手洗い、エプロンをします。



・ごはんを炊く→サラダなど冷菜→主菜→汁物など効率を考えます。

④ 調理・盛り付け

・味見は絶対にします。
・お皿選びも重要です。



⑤ 後かたづけ

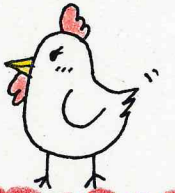
・食器・鍋を洗います。
・排水溝・テーブルもきれいにします。



幻の4月の給食を作ろう!

本場、中国出身の生徒も認めるおいしさ、

油淋鶏の作り方



<用意するもの> (3~4人分)

- ・鶏もも肉.....300g (1枚)
- ・塩.....0.4g (2振り)
- ・酒.....10g (小スプーン2)
- ・しょうゆ.....10g (〃)
- ・こしょう.....0.08g (2振り)
- ・かたくり粉.....15g(お肉の表面分)
- ・揚げ油.....お肉の肩がつかる量
- ・レタス・トマトなど付け合わせの野菜

油淋たれ

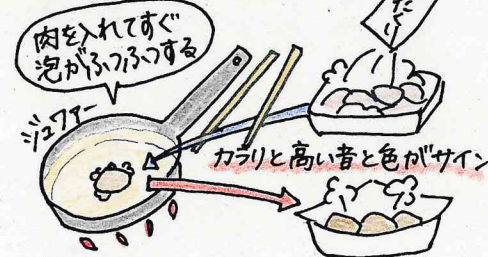
- ・長ねぎ.....50g (13cm分くらい)
- ・しょうが.....5g } 5gはチューブだと
- ・にんにく.....5g } 小指1.5本分くらい
- ・水.....20g(少ない1口で飲む量)
- ・お酢.....20g(〃)
- ・しょうゆ.....24g(水より少し多め)
- ・砂糖.....14g (小スプーン3)
- ・ごま油.....8g(こ褒美あげるくらい)

<作り方>

① 肉は塩、酒、しょうゆ、こしょうで下味をつける。



③ ①の肉にかたくり粉をまぶし170℃の油に皮を下にして揚げる。



② ねぎはみじん切りにして、油淋たれの材料をすべて鍋に入れてひと煮させる。



④ お皿に付け合わせの野菜、肉を盛り、②のたれをかけて完成!

