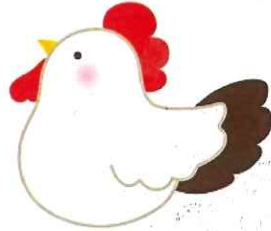


## 給食レシピ (ごはん)

### 鶏クッパ



#### 材料 (5人分)

・ごはん	適量	・大根	90g
・人参	55g	・にら	35g
・卵	90g	・鶏むね肉	210g
・ねぎ	50g	・にんにく、生姜	5gずつ
・塩	10g	・鶏がらだし	10g
・濃口醤油	12g		

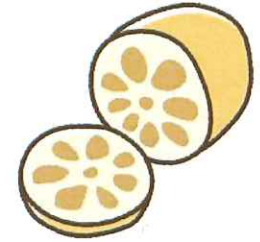
#### 作り方

- ① 大根、人参はいちょう切り。にらは2cm程のざく切り。ねぎは小口切り、にんにくと生姜はスライスしておく。
- ② お湯を張った鍋に鶏肉とにんにく、生姜を入れて出汁を取る。
- ③ 鶏肉が茹で上がったら鍋から取りだして割いておく。
- ④ 出汁を取った汁に野菜と調味料を入れて味付けする。
- ⑤ 溶いた卵を入れて、ごはんの上に鶏肉を乗せてスープを入れたら完成☆

寒い日にはぴったりのメニューです！

にんにく、生姜が入っているので食べると体がポカポカになります☆

### れんこんのはさみ揚げ



#### 材料 (5人分)

・れんこん	180g	・豚ひき肉	180g
・ねぎ	20g	・生姜	少々
・塩	0.5g	・醤油	1.5g
・片栗粉	5g	・サラダ油	3g
・ごま油	0.5g		

#### 〈たれ〉

・醤油	6g	・酢	3g
-----	----	----	----

#### 作り方

- ① れんこんを輪切りにして酢水に付け、水分を切って分量外の片栗粉をまぶしておく。
- ② 豚ひき肉、ねぎ(みじん切り)生姜(おろし)をボールで混ぜてそこに調味料を入れて混ぜる。
- ③ れんこんに②を適量挟んで、160~170℃の油でしっかり揚げている。
- ④ たれ用の醤油とお酢を混ぜたら揚げたれんこんにかけて完成☆

れんこんは分厚く切ってしまうと火の通りが悪くなってしまうので注意です！

好みの厚さに切ってれんこんのシャキシャキ感を楽しんでください☆