

今回は、お家で作れるレシピをご紹介します。夏休みにお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

タンドリーチキン

みんなに人気の給食レシピを紹介！

※材料（4人分）

- 鶏もも肉 50gを4切れ
- 塩こしょう 少々

[A]

- 無糖ヨーグルト 大さじ2
- カレー粉 小さじ1/2
- ケチャップ 大さじ1
- ソース 小さじ1と1/3
- しょうゆ 小さじ1

★作り方

- 鶏肉に塩こしょうをまぶす。
- [A]を混ぜ合わせ、①を漬け込む。
- 200℃に予熱しておいたオーブンで②を火が通るまで焼いたら、できあがり！（目安は20～25分くらい）

30分くらい漬け込むのがポイント！



豆腐ナゲット

栄養満点の給食レシピを紹介！

※材料（4人分）（8個分）

- 木綿豆腐 120g
- 鶏ひき肉 40g
- 玉ねぎ 40g
- 人参 20g
- 小芽ひじき 0.2g
- 長ねぎ 8g
- 卵 20g
- 片栗粉 18g
- 塩こしょう 少々
- 揚げ油 適量

★作り方

- 小芽ひじきを水に戻して水気をきっておく。
- 木綿豆腐の水気をきっておく。
- 玉ねぎ、人参、長ねぎは、みじん切りにする。
- 鶏ひき肉と②を混ぜ、卵を割り入れる。
- ④に③を入れて、よく混ぜる。
- ⑤に片栗粉を入れて、耳たぶより少し硬くなるように、よくこねる。
- ⑥を小判型に整えて、170℃の油で揚げる。中心まで火が通ったらできあがり！



人参しりしり

沖縄の郷土料理の給食レシピを紹介！

※材料（4人分）

- 人参 1本（千切り）
- 小松菜 1束（4cm幅のざく切り）
- ツナ缶 1缶
- 卵 1個
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 小さじ1
- だしの素 小さじ1
- 油 適量

★作り方

- 野菜を切り、ツナ缶は油を切っておく。
- しょうゆ、酒、だしの素を混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を熱し、人参と小松菜を炒め、火が通ったらツナ缶を加えてさらに炒める。
- 全体が馴染んだら②を回し入れて炒め合わせる。
- 真ん中を開けて卵を落とし入れ、卵をからめながら全体を炒め、火が通ればできあがり！



マシュマロゼリー

この季節にぴったり！冷やして食べる！

※材料（3個分）

- マシュマロ 100g
 - オレンジジュース 120ml
 - ホイップクリーム 適量
- お好みで アラザン・ミント

★作り方

- 耐熱ボールにマシュマロとオレンジジュースを入れ、ラップをかけ500Wの電子レンジで約2分温める。
- 泡だて器でマシュマロが溶けるまで混ぜる。
- ②を器に流し入れ、冷蔵庫で約2時間冷やし固める。
- ③の上に、ホイップクリームをしぼる。
- ⑤お好みで、アラザンやミントをのせたら、できあがり！

