

学校給食のおすすめ献立

# 焼肉サラダ

～ 不動の人気逸品。サラダという名のメインになる一品です! ～

<材料 (4人分)>

鶏もも肉	100g
しらたき	50g
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
しょうゆ	小さじ1
三温糖	小さじ1
ごま油	炒め用
にんじん	20g
きゅうり	50g
もやし	60g
いり卵	1/2個分
*しょうゆ	小さじ1強
*上白糖	大さじ1/2
*穀物酢	小さじ1弱
*こしょう	少々
*サラダ油	小さじ1弱
*白ごま	お好みで



<学校給食のメニュー 680 kcal>

- ・きなこ揚げパン
- ・焼肉サラダ
- ・トマトシチュー
- ・いちご
- ・牛乳

<作り方>

- ① 豚肉としらたきは\*の調味料で炒めます。
- ② ①が冷めたら、野菜といり卵と一緒にドレッシングで和えて出来上がり!

- ♥野菜とお肉、卵が入った栄養満点のサラダです。
- ♥この一品で、主菜と副菜を兼ねることができます。
- ♥貧血予防にもおすすめの一品です。

◆学校給食99 (クック) レシピ

