

鶏めし



分量 4人分

	米	2合
A	酒	小さじ1
	しょう油	大さじ1/2
	塩	少々
	スープ(水)	
B	鶏むね肉	80g
	鶏もも肉	80g
	生姜	少々
	酒	小さじ1
	玉ねぎ	200g (1個)
B	しょう油	大さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1/2
	砂糖	小さじ2
	塩	少々
	サラダ油	適量

美唄発祥のおもてなし料理です。鶏肉と玉葱の甘み、しょう油と鶏のだしが香ばしいメニューです。

作り方

- ① 鶏肉は、すりおろした生姜・酒につけておく。
- ② 玉ねぎは、1cmの角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。さらに玉葱を入れて炒め、Bの調味料で味を調える。
- ④ ③をざるにあけ、汁と具に分けておく。
- ⑤ スープ(水)にAの調味料と④の煮汁を加えて米を炊く。
- ⑥ 炊きあがったごはん、④の具を混ぜる。

☆給食では、胚芽米と米粒麦を使用しています。不足しがちな食物せんいとビタミンB1を補うために、胚芽米に麦を混ぜて使っています。

タッピー丼

分量 4人分

ごはん	4人分
豚肉(スライス)	100g
玉ねぎ	240g (中1と1/2個)
しらたき	120g
たけのこ水煮	30g
たもぎたけ	30g
ほうれん草	30g (1株)
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と2/3
酒	小さじ2
みりん	小さじ1
水	適量

作り方

- ・豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ・玉ねぎはくし切りか太めのせん切りにする。
- ・しらたきはざく切りにして下茹でする。
- ・たけのこはせん切りにする。
- ・たもぎたけはほぐす。
- ・ほうれん草はゆでて水で冷やして絞り、2cm程の長さに切る。

- ① 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ、しらたき、たけのこ、たもぎたけも入れて炒め、全体に油が回ったら調味料と材料がかぶるくらいの水を入れて煮る。
- ② 仕上げにほうれん草を入れて混ぜ、味を含ませたらごはんの上に盛り付けて出来上がり。



醤油タッピーラーメン

分量 4人分

生ラーメン	4玉
スープ	900ml
豚もも肉	40g
メンマ	30g
しょうが・にんにく	少々
A 醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1
炒め油	小さじ1
つと(かまぼこ)	20g
もやし	1/4袋
玉ねぎ	1/2個
にんじん	3cm
長ねぎ	5cm
ほうれん草	50g
B 醤油	大さじ4
みりん	小さじ1
塩	少々
黒こしょう	少々

給食では
塩漬けの
メンマを、
塩抜きし
て使用し
ています。

あっさり食べやすい醤油味のラーメンです！

※ 給食では以下の材料でだしをとっています
鶏ガラ、豚骨、香味野菜（玉ねぎ・にんじん）、
昆布、煮干し

作り方

- ① しょうが、にんにくをみじん切りにする。玉ねぎ、にんじんは千切り、長ねぎは小口切りにする。ほうれん草は下ゆでし、冷水にとり水気をきり、小さく切る。つとは半月切りにしておく。
- ② 油でしょうが・にんにくを炒め、肉とメンマを加えてよく炒め、Aの調味料を入れる。
- ③ ②ににんじん、玉ねぎを入れ炒め、スープを入れ弱火で煮てBの調味料を入れ、味を整える。もやし・つとを加えて煮る
- ④ 長ねぎ・ほうれん草を入れて仕上げる。
- ⑤ 丼にゆでたラーメンと④のスープを入れて出来上がり。

タッピーサラダ

分量 4人分

ハム	25g
キャベツ	150g
きゅうり	50g
ホールコーン	30g
玉ねぎ	80g
でんぷん	大さじ2
揚げ油	適量

<ドレッシング>

酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
白すりごま	大さじ1



作り方

- ① 玉ねぎは繊維に逆らって、せん切りにする。でんぷんをまんべんなくまぶして、170度くらいの油でカリッとなるまで揚げて、冷ましておく。
- ② ハム・キャベツはせん切り、きゅうりは縦1/2にして斜めに薄切りにする。
- ③ ハム・きゅうり・コーンはさっとゆでて冷やし、水を切っておく。
- ④ 水を切った野菜、油で揚げた玉ねぎ、ハム、白すりごまをボールに入れて、ドレッシングであえる。