

そらまめのさやむきをしました!

6月14日(火)に1年生がそらまめのさやむき体験をしました。生産者の齋藤修吾さんからそらまめのお話を聞いた後、4つのグループに分かれて翌日の給食のそらまめ6箱分のさやむきをしました。



「大豆」をつかった給食レシピを紹介します!

鶏肉と大豆の揚げ煮

たんぱく質や食物繊維が豊富な「大豆」をおいしく食べられる「鶏肉と大豆の揚げ煮」のレシピを紹介します。

材料(4人分)

鶏肉	… 120g
●しょうゆ	… 小さじ1/3
●酒	… 小さじ1/2
●しょうが	… 3g
	(おろした状態で)
だいず	… 45g
片栗粉	… 大さじ1と 小さじ2
揚げ油	
アーモンド	… 35g
○しょうゆ	… 小さじ2
○砂糖	… 大さじ1と 小さじ1
○水	… 小さじ2
ごま	… お好みで

作り方

1. 大豆を水で戻しておく。
2. 1をゆでる。
3. しょうがをすりおろして3gとっておく。
4. 鶏肉を角切りにし、●で下味をつける。
5. 2と4に片栗粉をまぶして揚げる。
6. ○を加熱する。
7. 6に5を入れてからめる。
8. 火を止め、アーモンドとごまをからめる。

