



作ってみよう!

おうちで給食レシピ

★季節の野菜と照り焼きチキンのスパゲティ★



小松菜バージョン



ブロッコリーバージョン

色々な野菜で!

照り焼きチキンのスパゲティは、給食の人気メニューの一つです。給食では、旬の野菜を使用して作ることが多いです。



材料	5人分g (中学年)※1	目安量※1	切り方・下処理
スパゲティ乾麺	300		
オリーブオイルもしくはサラダ油	10	大さじ1弱	輪切り みじん 短冊 スライス 小松菜…2~3cm、アスパラ…斜め、 ブロッコリー…小房に分け下ゆで、 ごぼう…ささがき、キャベツ…ざく切り
鷹の爪 (なくても良い)	少々		
にんにく	10		
ベーコン	40		
たまねぎ	100		
季節の野菜 (小松菜、アスパラ、ブロッコリー、 ごぼう、キャベツ等)	120~150		
白ワイン (なくても良い)	15	大さじ1	
塩	2	小さじ1/3	
こしょう	少々		
しょうゆ	4	小さじ2/3	
スパゲティのゆで汁	適量		
鶏もも肉	150		2cm角
酒	10	小さじ2	
しょうが	1		
しょうゆ	8	大さじ1/2	
みじん			
から揚げ			
でん粉	適量		
揚げ油	適量		
タレ			
みりん	6	小さじ1	
さとう	6		
しょうゆ	12	小さじ2	
水	少々		

※1 大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

【作り方】

- 野菜等の下処理をする。ごぼうを使用する場合は、切ったあと水にさらしアクを除く。
- 鍋に油を熱し、具の材料を炒め調味する。
- タレの材料を合わせレンジ等で加熱する。下味をつけた鶏肉に粉をまぶし揚げ、タレをからめておく。
- 大鍋に湯を沸かし、分量外の塩を加えスパゲティをゆでる。ゆで汁は少しとっておく。
- ゆで上がったスパゲティに②の具、③の照り焼きチキンを混ぜ合わせる。水気が足りないようなら④でとっておいたゆで汁を適宜足す。

児童よりリクエストがあったためレシピを作成しましたが、工程が多くご家庭で作るには結構大変かもしれません。(栄養士も1回家で作ってみました)鶏肉を揚げるのではなく、炒めてタレで味付けに変更すれば、工程は減らせます。ただ、給食と同じようにならないので悩ましいところですが…。

