

6月分 学校給食献立表

守谷市立学校給食センター  
Bブロック

| 日 曜             |        | 献立名                   | 使 用 す る 食 品 名                 |               |                        |                             |                               |        | 調味料他                             | 栄養価     |              |
|-----------------|--------|-----------------------|-------------------------------|---------------|------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------|----------------------------------|---------|--------------|
|                 |        |                       | (赤) おもに体をつくるもとになる             |               | (緑) おもに体の調子を整えるもとになる   |                             | (黄) おもにエネルギーのもとになる            |        |                                  | 小学校 (中) |              |
|                 |        |                       | おもにたんぱく質                      | おもに無機質        | おもにカロテン                | おもにビタミンC                    | おもに炭水化物                       | おもに脂質  |                                  |         | エネルギー (kcal) |
|                 |        |                       | 魚・肉・卵・豆・豆製品                   | 牛乳・小魚・海そう     | 緑黄色野菜                  | その他の野菜・きのこ・果物               | 穀類・いも類・さとう                    | 油脂     |                                  |         |              |
| 1 木             |        | ソフトめん                 |                               |               |                        |                             | ソフトめん                         |        |                                  | 670     |              |
|                 |        | 牛乳                    |                               | 牛乳            |                        |                             |                               |        |                                  |         |              |
|                 |        | さばの塩こうじ焼き             | ◇さば塩こうじ焼き                     |               |                        |                             |                               |        |                                  | 3.0     |              |
|                 |        | きゅうりの梅和え              | かつお節                          |               | にんじん                   | もやし・きゅうり・刻み梅                |                               |        | しょうゆ                             |         |              |
|                 |        | 肉うどんじる                | ぶた肉・とうふ・油あげ                   |               | にんじん・こまつな              | えのきたけ                       | 砂糖・でんぷん                       |        | しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし               |         |              |
|                 |        | ミルクパン                 |                               |               |                        |                             | ◇ミルクパン                        |        |                                  | 634     |              |
|                 |        | 牛乳                    |                               | 牛乳            |                        |                             |                               |        |                                  |         |              |
|                 |        | とり肉のハニーマスタードソース       | とり肉                           |               |                        |                             | はちみつ・でんぷん                     |        | 酒・塩・しょうゆ・マスタード                   |         |              |
| 2 金             |        | 小松菜とチーズのサラダ           | とり肉                           | チーズ           | こまつな・にんじん              | キャベツ・きゅうり                   |                               | 油      | 酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう                | 2.5     |              |
|                 |        | ラタトゥイユ                | ぶた肉                           |               | にんじん・トマト               | にんにく・キャベツ・玉ねぎ・エリンギ・ズッキーニ・なす |                               | オリーブ油  | 白ワイン・コンソメ・こしょう・チキンブイヨン・塩・バジル     |         |              |
|                 |        | ごはん                   |                               |               |                        |                             | ご飯                            |        |                                  | 627     |              |
|                 |        | 牛乳                    |                               | 牛乳            |                        |                             |                               |        |                                  |         |              |
| 5 月             |        | キャベツとぶた肉のしみそいため       | ぶた肉・みそ                        | 寒天            | にんじん・にら                | しょうが・にんにく・キャベツ・玉ねぎ          | 砂糖                            | 油      | 酒・しょうゆ・みりん                       | 2.0     |              |
|                 |        | コーンサラダ                |                               |               | にんじん・ブロッコリー            | とうもろこし                      | 砂糖                            | 油      | 酢・塩・しょうゆ・こしょう                    |         |              |
|                 |        | 肉団子のちゅうかスープ           | ◇ミートボール                       |               | にんじん                   | グリーンピース・玉ねぎ・えのきたけ           |                               | ごま油    | 中華スープストック・しょうゆ・塩・こしょう            |         |              |
|                 |        | ごはん                   |                               |               |                        |                             | ご飯                            |        |                                  | 675     |              |
| 牛乳              |        | 牛乳                    |                               |               |                        |                             |                               |        |                                  |         |              |
| 6 火             |        | いわしの梅に                | ◇いわし梅煮                        |               |                        |                             |                               |        |                                  | 2.1     |              |
|                 |        | 新ごぼうと牛肉のいために          | 牛肉                            |               | にんじん                   | しょうが・ごぼう・枝豆・しらたき            | 砂糖                            | 油      | 酒・しょうゆ・みりん・かつおだし                 |         |              |
|                 |        | 生あげと絹さやのみそしる          | 生あげ・みそ                        |               | さやえんどう・にんじん            | 大根・えのきたけ・ねぎ                 |                               |        | かつおだし                            |         |              |
|                 |        | ごはん                   |                               |               |                        |                             | ご飯                            |        |                                  | 711     |              |
| 牛乳              |        | 牛乳                    |                               |               |                        |                             |                               |        |                                  |         |              |
| 7 水             |        | とうふハンバーグおろしソース        | ◇とうふハンバーグ                     |               |                        | 大根                          | 砂糖・でんぷん                       |        | しょうゆ・みりん                         | 2.1     |              |
|                 |        | あげじゃがいものカレーいため        | ベーコン                          |               | ピーマン                   | 玉ねぎ                         | じゃがいも                         | 油      | 塩・こしょう・カレー粉                      |         |              |
|                 |        | 根菜たっぷりじる              | とり肉                           |               | にんじん                   | 大根・ごぼう・ねぎ・こんにゃく             |                               |        | 酒・しょうゆ・かつおだし・塩                   |         |              |
|                 |        | 菜めし                   |                               |               |                        |                             | ご飯                            |        | ◇菜めしのもと                          | 660     |              |
| 牛乳              |        | 牛乳                    |                               |               |                        |                             |                               |        |                                  |         |              |
| 8 木             |        | スンドゥブチゲ               | とうふ・ぶた肉・あさり・みそ                |               | にんじん                   | キャベツ・えのきたけ・ねぎ・しょうが・にんにく     | 砂糖・でんぷん                       | ごま油    | コチュジャン・酒・しょうゆ・テンメンジャン・こしょう・かつおだし | 2.8     |              |
|                 |        | チャブチエ                 | 牛肉                            |               | にんじん・赤ピーマン・にら          | しょうが・にんにく・干しいたけ             | 春雨・砂糖                         | ごま・ごま油 | オイスターソース・塩・しょうゆ・酒                |         |              |
|                 |        | さくらんぼゼリー              |                               |               |                        |                             | ◇さくらんぼゼリー                     |        |                                  |         |              |
|                 |        | 黒パン                   |                               |               |                        |                             | ◇黒パン                          |        |                                  | 650     |              |
| 牛乳              |        | 牛乳                    |                               |               |                        |                             |                               |        |                                  |         |              |
| 9 金             |        | あじフライ                 | ◇あじフライ                        |               |                        |                             |                               | 油      |                                  | 2.4     |              |
|                 |        | パンネのトマトソース            | ベーコン                          |               | トマト                    | にんにく・玉ねぎ                    | ペンネマカロニ                       | 油      | ケチャップ・塩・こしょう                     |         |              |
|                 |        | 豆乳のクリームスープ            | とり肉・豆乳                        |               | にんじん・アスパラガス            | キャベツ・玉ねぎ                    | じゃがいも                         | 油      | チキンブイヨン・コンソメ・ガーリックパウダー・塩・こしょう    |         |              |
|                 |        | ごはん                   |                               |               |                        |                             | ご飯                            |        |                                  | 630     |              |
| 牛乳              |        | 牛乳                    |                               |               |                        |                             |                               |        |                                  |         |              |
| 12 月            |        | ほっけの塩焼き               | ◇ほっけ切り身                       |               |                        |                             |                               |        |                                  | 2.1     |              |
|                 |        | なすのさっぱりいため            | ぶた肉                           | 寒天            | ピーマン                   | なす・玉ねぎ・しょうが・にんにく            | 砂糖                            | 油      | 酒・とうがらし・塩・しょうゆ・酢・みりん             |         |              |
|                 |        | 根菜のみそしる               | みそ                            |               | にんじん・こまつな              | 玉ねぎ・ごぼう・しめじ                 | じゃがいも                         |        | かつおだし                            |         |              |
|                 |        | ごはん                   |                               |               |                        |                             | ご飯                            |        |                                  | 691     |              |
| 牛乳              |        | 牛乳                    |                               |               |                        |                             |                               |        |                                  |         |              |
| 13 火            |        | 米粉春まき                 |                               |               |                        |                             | ◇春まき                          | 油      |                                  | 2.3     |              |
|                 |        | 新じゃがととり肉のピリからに        | とり肉                           |               | にんじん                   | にんにく・玉ねぎ・枝豆                 | じゃがいも・砂糖                      | 油      | 酒・コチュジャン・しょうゆ・みりん                |         |              |
|                 |        | なめこのみそしる              | みそ                            |               | にんじん・こまつな              | なめこ・大根・ねぎ                   |                               |        | かつおだし                            |         |              |
|                 |        | ごはん                   | 郷土料理献立～千葉県～                   |               |                        |                             |                               | ご飯     |                                  |         | 651          |
| 牛乳              |        | 牛乳                    |                               |               |                        |                             |                               |        |                                  |         |              |
| 14 水            |        | ぶた肉と油あげのあまからいため       | ぶた肉・油あげ                       | 寒天            | にんじん・さやいんげん            | しょうが・キャベツ・玉ねぎ               | 砂糖                            | 油      | 酒・しょうゆ・みりん                       | 3.0     |              |
|                 |        | たくあんのパリパリあえ           |                               |               |                        | もやし・キャベツ・きゅうり・たくあん          |                               | ごま     | うすくちしょうゆ                         |         |              |
|                 |        | いわしのつみれじる             | ◇いわしつみれ・とうふ・みそ                |               | にんじん                   | 大根・ごぼう・しょうが・ねぎ              |                               |        | 酒・かつおだし                          |         |              |
|                 |        | ソフトめん                 |                               |               |                        |                             | ソフトめん                         |        |                                  | 723     |              |
| 牛乳              |        | 牛乳                    |                               |               |                        |                             |                               |        |                                  |         |              |
| 15 木            |        | しょうゆラーメンスープ           | ぶた肉・なると                       |               | にんじん・ほうれんそう            | しょうが・玉ねぎ・味付メンマ・ねぎ           |                               | 油      | 酒・中華スープストック・ガラスープ・しょうゆ・こしょう・塩    | 2.8     |              |
|                 |        | 焼きぎょうざ (2個)           | ◇焼きぎょうざ                       |               |                        |                             |                               |        |                                  |         |              |
|                 |        | キャベツとりのりのサラダ          |                               | 焼のり           | にんじん                   | キャベツ・きゅうり・しょうが              |                               | ごま油    | ガーリックパウダー・しょうゆ・塩・こしょう            |         |              |
|                 |        | 焼きプリンタルト              |                               | ◇焼プリンタルト      |                        |                             |                               |        |                                  |         |              |
| 16 金            |        | コッペパン                 |                               |               |                        |                             | コッペパン                         |        |                                  | 640     |              |
|                 |        | 牛乳                    |                               | 牛乳            |                        |                             |                               |        |                                  |         |              |
|                 |        | ハンバーグデミグラスソース         | ◇ハンバーグ                        |               |                        | 玉ねぎ                         | 砂糖                            | 油      | デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース           | 3.0     |              |
|                 |        | ブロッコリーのガーリックソテー       | ソーセージ                         |               | ブロッコリー                 | とうもろこし・にんにく                 |                               | オリーブ油  | しょうゆ・塩・こしょう・コンソメ                 |         |              |
| 野菜スープ           | とり肉    |                       | にんじん・ほうれんそう                   | キャベツ・玉ねぎ      | じゃがいも                  |                             | 塩・こしょう・コンソメ・チキンブイヨン・ガーリックパウダー |        |                                  |         |              |
| 19 月            |        | ごはん                   | ♥ いばらき美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日) ♥ |               |                        |                             | ご飯                            |        |                                  | 611     |              |
|                 |        | 牛乳                    |                               | 牛乳            |                        |                             |                               |        |                                  |         |              |
|                 |        | 肉どうふ                  | 牛肉・焼きとうふ                      |               |                        | えのきたけ・ねぎ・玉ねぎ                | 砂糖                            | 油      | 酒・しょうゆ・みりん                       | 2.1     |              |
|                 |        | ほうれん草のごまあえ            |                               |               | ほうれんそう・にんじん            | もやし                         | 砂糖                            | ごま     | しょうゆ                             |         |              |
| 大根のみそしる         | 油あげ・みそ |                       | にんじん・こまつな                     | 大根            |                        |                             | かつおだし                         |        |                                  |         |              |
| 20 火            |        | ごはん                   | 野菜もりもり元気パワーアップ献立              |               |                        |                             | ご飯                            |        |                                  | 683     |              |
|                 |        | 牛乳                    |                               | 牛乳            |                        |                             |                               |        |                                  |         |              |
|                 |        | とり肉と緑黄色野菜のあまずいため (2個) | とり肉                           | 寒天            | にんじん・赤ピーマン・ピーマン・さやいんげん | 玉ねぎ                         | でんぷん・砂糖                       | 油      | 塩・こしょう・酒・しょうゆ・酢・中華スープストック        | 2.4     |              |
|                 |        | 切りぼし大根とツナのサラダ         | まぐろ                           |               | にんじん                   | 切りぼし大根・きゅうり                 | 砂糖                            | ごま・油   | トウバンジャン・ガーリックパウダー・酢・塩・しょうゆ       |         |              |
| たまごときのこのほっこりスープ | とうふ・卵  |                       | にら                            | しめじ・えのきたけ・玉ねぎ | でんぷん                   | ごま油                         | しょうゆ・塩・中華スープストック              |        |                                  |         |              |
| 21 水            |        | ごはん                   | かみかみ献立                        |               |                        |                             | ご飯                            |        |                                  | 641     |              |
|                 |        | 牛乳                    |                               | 牛乳            |                        |                             |                               |        |                                  |         |              |
|                 |        | いわしのからあげからみそだれ        | ◇いわし開き・みそ                     |               |                        | しょうが・にんにく                   | 砂糖                            | 油      | しょうゆ・みりん・トウバンジャン・酢・こしょう          | 2.0     |              |
|                 |        | 切りぼし大根のにもの            | とり肉                           |               | にんじん                   | 切干大根・枝豆・しらたき                | 砂糖                            | 油      | 酒・しょうゆ・かつおだし・みりん                 |         |              |
| もやしと油あげのみそしる    | 油あげ・みそ |                       | にんじん・こまつな                     | もやし・えのきたけ     |                        |                             | かつおだし                         |        |                                  |         |              |

| 日 曜  |      | 献立名               | 使 用 す る 食 品 名     |                |                      |                         |                    |                               | 栄養価  |                         |
|------|------|-------------------|-------------------|----------------|----------------------|-------------------------|--------------------|-------------------------------|------|-------------------------|
|      |      |                   | (赤) おもに体をつくるもとになる |                | (緑) おもに体の調子を整えるもとになる |                         | (黄) おもにエネルギーのもとになる |                               | 調味料他 | 小学校 (中)                 |
|      |      |                   | おもにたんぱく質          | おもに無機質         | おもにカロテン              | おもにビタミンC                | おもに炭水化物            | おもに脂質                         |      | エネルギー (k cal)           |
|      |      |                   | 魚・肉・卵・豆・豆製品       | 牛乳・小魚・海そう      | 緑黄色野菜                | その他の野菜・きのこ・果物           | 穀類・いも類・さとう         | 油脂                            |      | 食塩 (g)                  |
| 22 木 |      | ソフトめん             |                   |                |                      |                         | ソフトめん              |                               | 616  |                         |
|      |      | 牛乳                |                   | 牛乳             |                      |                         |                    |                               |      |                         |
|      |      | かぼちゃの天ぷら          |                   |                | かぼちゃ                 | こむぎこ                    | 油                  | 塩                             |      |                         |
|      |      | いんげんのサラダ          | とり肉               | さやいんげん・にんじん    | キャベツ                 | 砂糖                      | ごま油                | 酢・塩・しょうゆ・こしょう                 |      |                         |
| 23 金 |      | とり南ばんじる           | とり肉・油あげ・なると       | にんじん           | ねぎ                   | でんぷん                    |                    | しょうゆ・みりん・酒・塩・とうがらし・かつおだし      | 2.6  |                         |
|      | 23 金 | ミルクパン             |                   |                |                      | ◇ミルクパン                  |                    |                               | 669  |                         |
|      |      |                   | 牛乳                |                | 牛乳                   |                         |                    |                               |      |                         |
|      |      |                   | とり肉のあま夏ソース        | とり肉            |                      | ねぎ・あま夏                  | でんぷん・砂糖            | 油・ごま油                         |      | 酒・しょうゆ                  |
|      |      | ベーコンとアスパラのソテー     | ベーコン              | アスパラガス・にんじん    | しめじ・とうもろこし・にんにく      |                         | オリーブ油              | 塩・こしょう・コンソメ                   |      |                         |
| 26 月 |      | しょうがの春雨スープ        | なると               | にんじん・チンゲンサイ    | ねぎ・玉ねぎ・干しいたけ・しょうが    | 春雨                      | ごま油                | 塩・こしょう・しょうゆ・中華スープストック         | 2.9  |                         |
|      | 26 月 | 麦ごはん              |                   |                |                      |                         | ご飯・麦               |                               | 649  |                         |
|      |      |                   | 飲むヨーグルト           | 茨城をたべよう献立～常陸牛～ | のむヨーグルト              |                         |                    |                               |      |                         |
|      |      |                   | 野菜たっぷり常陸牛の牛丼      | 常陸牛            | にんじん・にら              | にんにく・しょうが・玉ねぎ・しらたき      | 砂糖・でんぷん            | 油                             |      | 酒・しょうゆ                  |
|      |      | パプリカサラダ           | まぐろ               | 赤ピーマン          | 黄ピーマン・きゅうり・キャベツ      | 砂糖                      | オリーブ油              | 酢・塩・しょうゆ・こしょう                 |      |                         |
| 27 火 |      | かぼちゃのみそしる         | 油あげ・みそ            | かぼちゃ・にんじん・こまつな | しめじ・ねぎ               |                         |                    | かつおだし                         | 1.9  |                         |
|      | 27 火 | ごはん               |                   |                |                      |                         | ご飯                 |                               | 632  |                         |
|      |      |                   | 牛乳                |                | 牛乳                   |                         |                    |                               |      |                         |
|      |      |                   | 水菜と大根のサラダ         | まぐろ            | 寒天                   | 水菜・にんじん                 | 大根                 | 砂糖                            |      | 油                       |
|      |      | チキンカレー            | とり肉               | にんじん・トマト       | しょうが・にんにく・玉ねぎ・りんご    | じゃがいも・砂糖                | 油                  | カレールウ・ケチャップ・ウスターソース           |      |                         |
| 28 水 |      | メロン               |                   |                |                      | メロン                     |                    |                               | 2.3  |                         |
|      | 28 水 | ごはん               |                   |                |                      |                         | ご飯                 |                               | 647  |                         |
|      |      |                   | 牛乳                |                | 牛乳                   |                         |                    |                               |      |                         |
|      |      |                   | ほきフライマトソースかけ      | ◇ホキフライ         | トマト                  | にんにく                    |                    | 油                             |      | 白ワイン・ウスターソース・ケチャップ・カレー粉 |
|      |      | ブロッコリーとカリフラワーのサラダ |                   | ブロッコリー・にんじん    | カリフラワー               |                         | ノンエッグマヨネーズ         | ガーリックパウダー・酢・こしょう・塩            |      |                         |
| 29 木 |      | キャベツのコンソメスープ      | ベーコン              | にんじん           | キャベツ・玉ねぎ・エリンギ        |                         | 油                  | チキンブイヨン・コンソメ・ガーリックパウダー・塩・こしょう | 2.2  |                         |
|      | 29 木 | ごはん               |                   |                |                      |                         | ご飯                 |                               | 636  |                         |
|      |      |                   | 牛乳                |                | 牛乳                   |                         |                    |                               |      |                         |
|      |      |                   | にらまんじゅう (1, 2個)   | ◇にらまんじゅう       |                      |                         |                    |                               |      |                         |
|      |      | チンジャオロースー         | ぶた肉               | 寒天             | ピーマン・赤ピーマン           | しょうが・黄ピーマン・たけのこ・ねぎ・にんにく | 砂糖                 | ごま油                           |      | しょうゆ・酒・オイスターソース・酒       |
| 30 金 |      | ちゅうか風コンスープ        | ベーコン              | にんじん・チンゲンサイ    | とうもろこし・玉ねぎ           | でんぷん                    |                    | 中華スープストック・塩・こしょう              | 2.0  |                         |
|      | 30 金 | ごはん               |                   |                |                      |                         | ご飯                 |                               | 626  |                         |
|      |      |                   | 牛乳                |                | 牛乳                   |                         |                    |                               |      |                         |
|      |      |                   | スタミナどんの具          | ぶた肉            | 寒天                   | にら・にんじん                 | しょうが・にんにく・キャベツ・ねぎ  | 砂糖                            |      | 油                       |
|      |      | もやしサラダ            | とり肉               | にんじん・ほうれんそう    | もやし                  | 砂糖                      | 油                  | しょうゆ・酢・塩・こしょう                 |      |                         |
|      |      | じゃがいもとわかめのみそしる    | とうふ・みそ            | わかめ            | にんじん                 | ねぎ・しめじ                  | じゃがいも              | かつおだし                         | 2.2  |                         |

※都合により献立を変更する場合があります。  
※◇マークの食品は加工食品です。この献立表には、微量の食品・調味料は書かれていません。  
※食物アレルギー等で加工食品の詳しい資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

## きゅうしよくだより

### 給食に常陸牛が登場します！



### 茨城県を代表する黒毛和牛の最高級ブランド

今月は茨城県を代表する黒毛和牛の最高級ブランド、常陸牛が登場です。  
厳選されたえさとこだわりの方法で育てられた常陸牛は、目に美しく、食べておいしい、極上の霜降り肉です。茨城県が牛を育てるようになったのは約180年前、天保3年に徳川齊昭公が現在の水戸市内で牛を飼ったのがはじまりです。  
今月は常陸牛を牛丼にしました。

[茨城をたべよう いばらき食と農のポータルサイト（茨城県営業戦略販売流通課）](#)

### ● 大人気！ とり肉のレモン煮

### 守谷市 給食レシピ

6月は食育月間です  
今月は、守谷市の食生活改善推進員さん（通称：ヘルスメイトさん）がみなさんの「健康」のために考えてくれた献立を提供します。野菜をおいしくたっぷり食べられる献立です  
主菜の「鶏肉と緑黄色野菜の甘酢炒め」のレシピを紹介します。

#### 鶏肉と緑黄色野菜の甘酢炒め

＜食材＞ 4人分

|       |       |        |      |       |      |
|-------|-------|--------|------|-------|------|
| 鶏もも肉  | 240 g | にんじん   | 40 g | 油     | 2 g  |
| 塩     | 少々    | たまねぎ   | 80 g | 酒     | 14 g |
| こしょう  | 少々    | 赤ピーマン  | 40 g | しょうゆ  | 6 g  |
| 酒     | 4 g   | 青ピーマン  | 30 g | 砂糖    | 6 g  |
| かたくり粉 | 適量    | さやいんげん | 40 g | 酢     | 20 g |
|       |       |        |      | 中華だし  | 6 g  |
|       |       |        |      | かたくり粉 | 6 g  |

＜作り方＞

- ①鶏肉は一口大に切って下味をつけ、でんぷんをまぶして油で揚げる。
- ②にんじん、ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、いんげんを乱切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を炒める。かたくり粉以外の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④③の野菜がしんなりしたら、混ぜ合わせた調味料を入れる。
- ⑤④に水溶きかたくり粉を加え、とろみが出たら①の鶏肉を加えてさっくり混ぜて完成。

#### レシピコメント

子供たちから大人気のレモン煮です。  
もも肉とは、鶏肉のから揚げをレモンソースで煮て作っていたので、「レモン煮」という名前になりました。今は、揚げたてのから揚げにレモンソースをかけています。  
今月は甘夏ソースにアレンジしています。

#### 材料（4人分）

|       |     |       |
|-------|-----|-------|
| 鶏もも肉  | ・・・ | 250 g |
| 塩     | ・・・ | 0.5 g |
| 酒     | ・・・ | 5 g   |
| かたくり粉 | ・・・ | 15 g  |
| 揚げ油   | ・・・ | 9     |
| A 砂糖  | ・・・ | 10 g  |
| しょうゆ  | ・・・ | 20 g  |
| みりん   | ・・・ | 10 g  |
| レモン汁  | ・・・ | 15 g  |
| 水     | ・・・ | 15 g  |

※じゃがいも中1個 約150g  
にんじん中1個 約150g  
玉ねぎ中1個 約200g

#### 作り方

◇は調味料



- 1 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 鶏もも肉に酒・塩で下味をつける。
- 3 片栗粉をまぶしておく。
- 4 レモンソースをつくる。  
鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせる。
- 5 から揚げを作る。  
鍋で油を熱し、180℃の油で揚げる。
- 6 熱いうちにレモンソースをかける。