

カレーマヨネーズ和え

<材料 5人分>

キャベツ	100g
ブロッコリー	80g
人参	25g
ハム	15g
A	{
マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	小さじ1
カレー粉	小さじ1と1/2
塩	少々

<作り方>

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。キャベツ・人参・ハムは千切りにする。
- ② ブロッコリー・キャベツ・人参をゆでて、冷ましておく。
- ③ ②が冷めたら、キャベツは水分を絞り他の野菜とハムと混ぜ合わせ、Aの調味料を加え、味を調える。

鶏肉の梅焼き

<材料 5人分>

鶏もも肉	50g×5切
A	{
しょうが	4g
ねり梅	13g
濃口醤油	小さじ1と1/2
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

<作り方>

- ① しょうがはすりおろす。
- ② 混ぜ合わせたAに鶏肉を30分程度漬け込む。
- ③ 180度のオーブンで焼く。

2つ折りにして、綴じていくと給食のレシピ集ができます！