静岡県立御殿場特別支援学校の１週間の献立



11　月　　2　日　～　　11　月　　6　日

● 月曜日

ジューシー
（沖縄風混ぜごはん）
牛乳
油淋鶏
中華スープ



● 火曜日

文化の日

● 水曜日

食パン　　牛乳
ピーナッツクリーム
ミートボール
切干し大根のサラダ
ポトフ



● 木曜日

ごはん　　牛乳
生揚げの中華煮
もやしのナムル
わかめと玉子のスープ



● 金曜日　「かみかみ献立」

ごはん　　牛乳
メンチカツ
切り昆布の
　　かみかみ炒め煮
さつま汁



献立紹介

油淋鶏

料理の説明

御特祭に向けてスタミナをつけられるよう、にんにくを効かせた油淋鶏にしました。じゅわっとタレを吸っています。

○　材料４人分　○

- 鶏もも肉60g　４ 枚

肉の下味

- 濃口醤油　小さじ １
- 清酒　小さじ ２
- 片栗粉　大さじ ２
- 揚げ油　適量

タレ

- 根深ねぎ（小口切り）　35 ｇ
- おろしにんにく　２ ㎝
- おろし生姜　２ ㎝
- ごま油　少々
- 砂糖　小さじ ２
- 清酒　小さじ １
- はちみつ　小さじ １
- 濃口醤油　小さじ ４
- 米酢　小さじ ４

○　作 り 方　○

１ 肉に下味をつけておき、片栗粉をまぶして揚げる。　※油温170℃
２ ごま油でおろしにんにく、生姜を炒める。
３ 砂糖～醤油を加えて味を調える。
４ 酢と根深ねぎを加えてひと煮立ちさせる。
５ １に４をかける。

～　完成　～