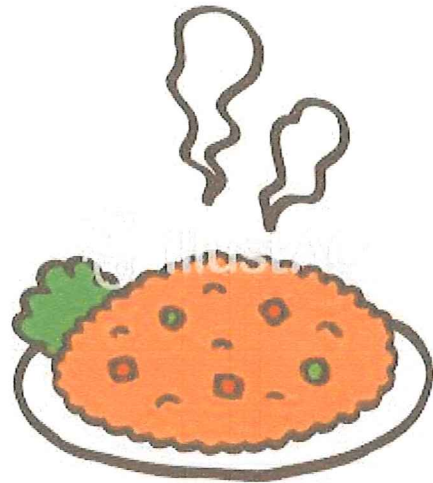


チキンライスの具

材料 (中学生 1 食分)

- 鶏肉（細切り） 52.5 g
- たまねぎ 36 g
- にんじん 18 g
- コーン 15 g
- サラダ油 0.9 g
- トマトケチャップ 27 g
- ウスターソース 5.4 g
- 塩 1.5 g
- こしょう 0.03 g



作り方

- ① にんじん、たまねぎは粗いみじん切りにする。
- ② 鍋を熱し油を入れてなじませ、肉を十分に炒め、肉の色が変わればこしょう、半量の塩を入れる。
- ③ ②に①を加えて炒め、やわらかくなればコーンを加える。
- ④ 残りの塩、トマトケチャップ、ウスターソースで調味して仕上げる。

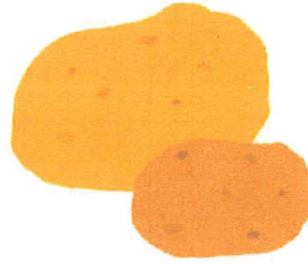
★ごはんにかけて食べましょう



粉ふきいも

材料 (中学生 1 食分)

- ジャがいも 82.5 g
- サラダ油 1.8 g
- 塩 0.45 g
- こしょう 0.015 g



作り方

- ① ジャがいもは小さめのひと口大に切り、水にさらす。
- ② ジャがいもを蒸す。
- ③ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、②を入れて塩こしょうで味を調える。

スープ

材料 (中学生 1 食分)

- たまねぎ 45 g
- にんじん 7.5 g
- もやし 30 g
- チキンスープ 22.5 g
- 塩 0.9 g
- こしょう 0.03 g
- 濃口醤油 0.75 g
- 淡口醤油 3.45 g



作り方

- ① にんじん、たまねぎはせん切りにする。
- ② もやしは細かく切る。
- ③ 定量の水、チキンスープでスープを作り、①を煮、さらに②を加えて煮る。
(水 1 人当り 120 cc)
- ④ ③がやわらかくなれば塩、こしょう、しょうゆで調味して仕上げる。