

PTA 会員 様

大阪府立東淀川支援学校  
PTA 会長  
保健給食委員長



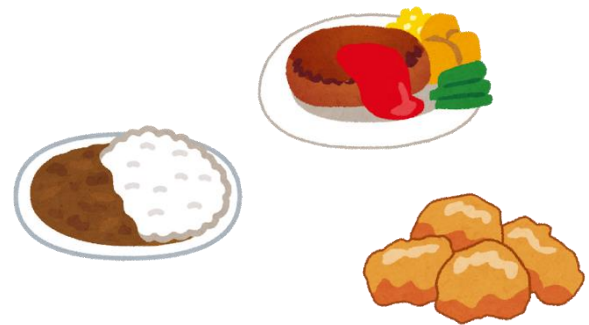
# 給食通信 第1号



今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により給食試食会を開催できないことを受け、保健給食委員会では、栄養教諭の久保先生に下記について聞き取りを実施いたしました。

## 給食ランキング

小学部	第1位	ハンバーグ
中学部	第1位	カレー
高等部	第1位	唐揚げ
教職員	第1位	和風梅千キン



他にも、先生方からはこんなメニューも挙がっていたそうです。

唐揚げ ハヤシライス じゃこまめ 炊き込みご飯 ピリ辛丼

どれも美味しそうなメニューですね！

今回はこれらの中から、『**和風梅千キン**』のレシピをご紹介します。

### ★材料（4人分）

- ▶鶏肉もも・・・200g
- ▶酒・・・8g
- ▶片栗粉・・・適量
- ▶揚げ油・・・適量
- ▶お好みで刻みのり・・・適量

### ▶たれ

- ・ 梅ペースト（練り梅など）20g  
（約大さじ1）
- ・ 濃口醤油 4g（小さじ1弱）
- ・ 上白糖 12g（大さじ1弱）
- ・ 本みりん 12g（大さじ1弱）
- ・ 酒 4g（小さじ1弱）
- ・ 米酢 4g（小さじ1弱）
- ・ 水 12g（大さじ1弱）

### ★作り方

- ① 鶏肉を酒で下味をつける
- ② 鶏肉のつけ汁をきり、片栗粉をつけ、熱した油で揚げる
- ③ たれの材料を合わせて煮る
- ④ 食べる直前に③を②にかける
- ⑤ お好みで刻みのりをかける

実際に作ってみました！



梅ソースが、お酢も入っていて甘酸っぱくて揚げたチキンに良く合い、とても美味しかったです！鶏肉を一口サイズに切ったほうがサクッとしていいかも！また作ってみたいです。