



# 鶏肉の レモンソス



生まれも育ちもつくば!! 「科学」×「農業」がコラボした小麦!

## ユメシホウ



「ユメシホウ」は、市内にある「農業・食品産業技術総合研究機構」が開発し、市内の農家さんが育成している小麦です!

<p><b>もちもち食感</b></p> <p>一般の小麦よりもタンパク質(グルテン)が多く含まれているからもちもち食感</p>	<p><b>幅広い用途</b></p> <p>お菓子、麺類、家庭料理にも使える</p>	<p><b>購入先</b></p> <p>JA直売所 or 商工会</p>
--	---	---

材料(4人分)

- 鶏もも肉 300g
- 酒 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- 片栗粉 大さじ1
- ① 砂糖 大さじ3
- ① 醤油 大さじ1と1/2
- ② レモン汁 大さじ2
- ② みりん 小さじ1

- ① 鶏肉は一口大に切り、下味に漬けておく
- ② 片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋に砂糖・醤油・みりんを合わせて弱火にかけ、砂糖が溶けたら、レモン果汁を加え、ソースを作る。

## 菜の花の酢味噌ドレッシング

材料(4人分)

- 菜の花 1/2束
- キャベツ 120g
- にんじん 1/4本
- かまぼこ 3枚
- ① 味噌 大さじ3/4
- ① 砂糖 大さじ1/2
- ② 酢 大さじ1/2
- ② 油 大さじ1

- ① 菜の花は2cm程度、キャベツは千切り、にんじん、かまぼこは短冊切りにする。
- ② ①のを茹でる
- ③ ドレッシングの調味料を混ぜ合わせ、②を合えたら出来上がり!

## 春キャベツとハムの和風サラダ

材料(4人分)

- キャベツ 1/6個
- にんじん 1/4本
- ロースハム 3枚
- ① マヨネーズ 大さじ3弱
- ① 醤油 小さじ1
- ② 白すりごま 小さじ1
- ② 一味唐辛子 少々

- ① キャベツ、にんじん、ロースハムは千切りにする
- ② キャベツ、にんじんは茹でる。
- ③ キャベツ、にんじん、ハムに調味料を和える。お好みで一味唐辛子をかける。

サクラのQRコードにスマホをかざすと、「つくば市給食メニュー」のレシピが見れるよ!

