

# 1月 学校給食週間特別メニューレシピ

加曾利貞PR大使 かそりーぬ



## 冬野菜の筑前煮

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
鶏もも肉小間	150g		①鍋に油を入れて熱し、鶏肉を炒めて酒をふる。 ②れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこん、干しいたけを順に加えて炒める。 ③だし汁としいたけの戻し汁を加える。 ④生揚げ、さといも、うずら卵を順に加えて煮る。 ⑤砂糖、みりん、しょうゆを加えて煮る。 ⑥仕上げに下ゆでをしたさやいんげんを加える。
油	小さじ2		
酒	小さじ2		
れんこん	1/2 節	乱切り	
ごぼう	1/4 本	乱切り	
にんじん	中 2/3 本	乱切り	
こんにゃく	1/4 枚	色紙切り	
だいこん	6cm輪切り	厚めいちよう切り	
干しいたけ	2 個	戻す・一口大	
生揚げ	1 枚	油抜き・色紙切り	
さといも	4 個	いちよう切り	
うずら卵水煮	12 個		
さやいんげん	10 本	下ゆで・ななめ切り	
砂糖	大さじ1 強		
みりん	大さじ1		
しょうゆ	大さじ2		
だし汁	300cc		



## ちくわのキャロット揚げ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
ちくわ	4 本	縦 1/2 カット	①すりおろしたにんじん、米粉、水を混ぜ合わせて、衣を作る。 ②ちくわに①を付けて油で揚げる。(小さめのフライパンに2cm くらいの油を入れて揚げると、後片付けが簡単になります。)
にんじん	中 1/3 本	すりおろす	
米粉	大さじ4 と 1/2		
水	大さじ2 と 1/2		
揚げ油	適量		

## ひじき入りそばろ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
豚ひき肉	150g		①フライパンに豚ひき肉、しょうがを入れて炒める。 ②戻したひじきを加える。 ③砂糖、しょうゆ、酒、みりんを入れて、水気が飛ぶまで炒める。 ④枝豆と白いりごまを加える。  ※枝豆の代わりに、お好みの豆やコーンなどを入れてもおいしく作れます。
乾燥ひじき	10g	戻す	
しょうが	ひとかけ	すりおろす	
冷凍枝豆	15 さや程度	さやから豆を出しておく	
砂糖	大さじ1 と 1/2		
しょうゆ	小さじ2 強		
酒	小さじ1		
みりん	小さじ1		
白いりごま	小さじ1		

### 千葉市のにんじん

11月から3月にかけて千葉市内でとれる秋冬にんじんは、主に緑区と若葉区の東部地区を中心に収穫されたものです。

