

# 1月 学校給食週間特別メニューレシピ



## 豚肉とゴロゴロ野菜の煮物

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
豚バラ肉	30g	一口大	①うずら卵、こんにゃくは、それぞれ下ゆでをする。 ②鍋に油を熱し、豚肉を炒める。 ③ごぼうを加えて炒める。 ④にんじん、こんにゃくを加えて炒める。 ⑤だし、さといもを加えて煮る。 ⑥野菜に火が通ったら、調味料を加える。 ⑦凍り豆腐、うずら卵を加える。
豚もも肉	60g	一口大	
ごぼう	1/2 本	乱切り	
さといも	中4個	いちょう切り	
にんじん	中1本	いちょう切り	
凍り豆腐	1枚	水でもどし、軽くしぼって角切り	
うずら卵	120g		
こんにゃく	1/3 枚	2cm 角切り	
サラダ油	適量		
酒	大さじ1		
しょうゆ	大さじ2		
砂糖	大さじ1		
みりん	小さじ1		
だし汁	1カップ		

### だいこん調理のポイント

だいこんは、葉に近い上の方が甘く、サラダやだいこんおろしに適しています。先端部分は煮物や汁物に入れるなど、火を通すことで辛味が和らぎます。

## 白身魚のすずしろあんかけ



材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
たらの切身	4切		①たらにでん粉をまぶして揚げる。 ②だいこんの葉は、ゆでてから水で冷まし水気を切る。 ③だいこんはだし汁で煮る。 ④③に調味料を加え、水溶きでん粉でとろみをつけ、②を加えだいこんのあんを作る。 ⑤①に④のあんをかける。
でん粉 (衣用)	大さじ2		
揚げ油	適量		
だいこん	1cm 輪切り	1.5cm 細切り	
だいこんの葉	20g	5mm 幅	
だし汁	90cc		
砂糖	大さじ1 1/2		
うす口しょうゆ	大さじ1		
酒	小さじ1		
でん粉	大さじ1		

## 白菜とひじきのゆず和え

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
白菜	2枚	細切り	①鍋に、Aの和え衣の調味料を入れて、火にかけ冷ます。 ②野菜をゆでて、水で冷まし、水気をよく切る。 ③ゆでた野菜を①の和え衣で和える。
こまつな	1/3 束	3cm 幅	
ひじき	大さじ1	水でもどす	
にんじん	中1/5 本	千切り	
ぶなしめじ	1/4 パック	半分に切りほぐす	
コーン	60g		
しょうゆ	大さじ1	} A	
塩	少々		
砂糖	大さじ1・1/2		
酢	小さじ2		
オリーブ油	小さじ1		
ゆず果汁	小さじ1		

