

1月 学校給食週間特別メニューレシピ

加曾利貝塚PR大使 かそりーぬ



レシピの紹介 しょうかい ご家庭でも、ぜひ作ってみてください!



さばのトマトソースかけ			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
さば切り身	4切れ		①調味料Aを煮立てる。 ②さばを入れて煮る。 ③さばがよく煮えたら、取り出す。 ④③の鍋に残ったソースを再度煮立て、たまねぎ、エリンギを加えて煮る。 ⑤野菜に火が通ったら、ホールトマトを入れて、さらに煮込む。 ⑥③にソースをかけて仕上げる。
白ワイン	小さじ1	A	
しょうゆ	小さじ1		
トマトピューレ	大さじ2		
トマトケチャップ	大さじ3		
水	90ml		
にんにく	少々	みじん切り	
たまねぎ	小1/2個	薄切スライス	
エリンギ	中1本	せん切り	
ホールトマト(缶)	1/4缶	角切り	

キャロットケーキ			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
にんじん	2/3本	すりおろす	①米粉とベーキングパウダーをふるい合わせる。 ②①に豆乳とすりおろしたにんじん、砂糖を加え、なめらかになるまで混ぜる。 ③サラダ油を加えて、さらによく混ぜる。 ④③の生地をカップの7分目位まで流し入れる。 ⑤180℃のオーブンで20分程度焼く。
米粉	90g		
砂糖	大さじ3		
無調整豆乳	90ml		
ベーキングパウダー	小さじ1		
サラダ油	小さじ1/2		
ケーキ用カップ	4個	直径6cm程度	
※豆乳の代わりに、牛乳を使ってもおいしく作ることができます。			



昆布の佃煮			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
細切り昆布	15g		①昆布はさっと洗う。 ②フライパンでしらす干しを乾煎りしておく。 ③鍋にBの調味料・水を入れて、煮立てる。 ④昆布を入れ、柔らかくなるまで煮る。 ⑤しらす干し・かつお節・白いりごまを入れ、軽く混ぜて仕上げる。
みりん	大さじ1/2	B	
酢	大さじ1/2		
しょうゆ	小さじ1		
水	大さじ1		
しらす干し	18g	乾煎り	
かつお節	1~2g	小袋1	
白いりごま	大さじ1/2		

さつま汁			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
豚もも肉	60g	小間切り	①油揚げを油抜きする。 ②こんにゃくを下ゆでする。 ③鍋にサラダ油を入れ、豚肉、酒を入れて炒める。 ④ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃくを順に入れて炒める。 ⑤だし汁を入れて加熱し、あくをとりながら煮る。 ⑥野菜に火が通ったら、さつまいも、油揚げを入れて加熱し、さらにこまつなを加える。 ⑦みそを溶いて加える。 ⑧最後に長ねぎを入れて仕上げる。
油揚げ	1枚	短冊切り	
さつまいも	小1本	1cmちょう	
ごぼう	1/3本	ささがき	
こんにゃく	1/6枚	角切り	
にんじん	1/2本	5mmちょう	
だいこん	4cm	8mmちょう	
こまつな	1株	2cm	
長ねぎ	1/2本	小口切り	
サラダ油	小さじ1		
酒	小さじ1		
白みそ	大さじ1		
赤みそ	大さじ1		
だし汁	550ml		

