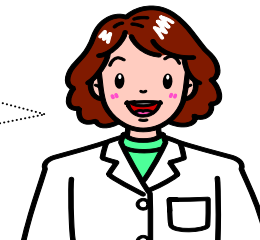


1月 学校給食週間特別メニュー



レシピの紹介です。
ぜひ、ご家庭でも作
ってみてください！



だいこんと豚肉のやわらか煮			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
だいこん	中1/2本	厚めいちょう	①だいこん、さといも、こんにゃくは、それぞれ下ゆでをしておく。 ②鍋に油を熱し、豚肉を炒める。 ③にんじん、こんにゃくを加えて炒める。 ④だし汁を入れ、さといもを加える。 ⑤さといもに少し火が通ってきたら、だいこんを加える。 ⑥全体がやわらかく煮えたら、調味料を入れて煮る。 ⑦むき枝豆を加える。 ⑧火を少し弱め、水でよく溶いた片栗粉を回し入れる。再び火を強め、とろみをつけて完成。
豚もも肉	120g	一口大	
さといも	大2個	一口大	
にんじん	1/2本	厚めいちょう	
こんにゃく	1/2枚	2cm角切り	
枝豆	100g	茹でてさやから出す	
油	小さじ1		
砂糖	大さじ1		
しょうゆ	大さじ2		
みりん	大さじ1		
酒	大さじ1/2		
片栗粉	大さじ1/2		
だし汁	1/2カップ		
【ポイント】			
だいこんは、少し透き通るくらいまで下ゆでしておくとうよいでしょう。			



鮭のごまみそ焼き			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
鮭の切身	4切れ		①みそ、みりん、砂糖、酒、すりごまを混ぜた中に鮭を漬け込む。 ②焼きあがったら、炒りごまをかける。
赤みそ	大さじ2	漬け込む	
みりん	大さじ1		
砂糖	大さじ1	からいり	
酒	大さじ1		
白すりごま	大さじ1		
白炒りごま	大さじ1/2		
海藻あえ			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
乾燥海藻ミックス	大さじ2		①乾燥海藻ミックスは、水でもどす。 ②鍋に和え衣の調味料を入れて火にかける。煮立ったらしょうがを入れ、粗熱を取っておく。 ③野菜をゆでて水で冷まし、水気を切る。 ④ゆでた野菜を和え衣で和える。
はくさい	中1枚	1cm幅	
こまつな	1/2束	2cm幅	
にんじん	1/3本	せん切り	
もやし	1/2袋		
しょうゆ	大さじ1	和え衣	
砂糖	大さじ1		
みりん	小さじ1/2		
酢	大さじ1と1/2		
和風だし	小さじ1/2		
しょうが	少々	すりおろす	

