

みらい (未来) につなげ、みんなで食べる千葉市産

1月

学校給食週間特別メニューレシピ

加曽利貝塚PR大使 かそりーぬ



ぶりの甘酢あんかけ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
ぶり	4 切		①ぶりにこしょう、酒で下味をつける。 ②小麦粉と米粉を合わせて、①にまぶす。 ③油で揚げる。 ④フライパンに油を入れ熱し、ねぎをいためる。 ⑤A の調味料を加えて加熱する。 ⑥水で溶いた片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。 ⑦揚げたぶりに⑥のたれをかける。
こしょう	少々	下味	
酒	小さじ2	下味	
小麦粉	大さじ3		
米粉	大さじ1		
揚げ油	適量		
長ねぎ	1/5 本	みじん切り	
油	大さじ1		
黒酢	小さじ2	A	
オイスターソース	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
砂糖	大さじ2		
片栗粉	小さじ1		
水	小さじ1	片栗粉用	

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、緑区と若葉区の東部地区を中心に収穫されたものです。



ちばっこきんぴら



材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
豚もも肉	60g	千切り	①フライパンにごま油を入れ熱し、豚肉をいためる。 ②肉に火が通ったら、にんじん、ごぼうを加える。 ③野菜に火が通ったら、しらたき、しいたけを加える。 ④砂糖、しょうゆ、みりんを入れて煮含める。 ⑤水気がなくなるまでいため、さやいんげんを加えて仕上げる。
ごぼう	1/3 本	ささがき	
にんじん	小 1 本	千切り	
しらたき	60 g	あくぬぎ	
干しいたけ	1 個	水で戻しスライス	
さやいんげん	5 本	3cm・下ゆで	
ごま油	小さじ1		
砂糖	大さじ2		
しょうゆ	大さじ2		
みりん	小さじ1		

雪見汁

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
だいこん	6 cm	すりおろす	①鍋にだし汁を入れる。 ②いちょう切りのだいこん、にんじんを加える。 ③野菜がやわらかくなったら、れんこん、しめじ、生揚げを加える。 ④塩、しょうゆ、酒、すりおろしただいこんを加える。 ⑤味を調えて、こまつな、ゆずの果汁を加えて仕上げる。
だいこん	3 cm	いちょう	
にんじん	小 1/2 本	いちょう	
れんこん	1/3 節	いちょう	
しめじ	1/2 パック	小房にわける	
生揚げ	1/2 枚	1 cm幅	
こまつな	1/3 束	3cm	
ゆず	少々	果汁を絞る	
塩	小さじ 1/3		
しょうゆ	大さじ1		
酒	大さじ 1/2		
だし汁	3 カップ		