給食レシピ

1・2・3月のオススメメニュー　その①

豚ばらと白ねぎの炒め物

材料　4人分	分量(g)	作り方
豚ばら肉	50	① 豚肉は食べやすい大きさに切り、料理酒をふっておく。
豚こま肉	80	
料理酒	6(小さじ1強)	② 白ねぎは1cm、にんにくはみじん切りにする。
白ねぎ	100	③ フライパンにごま油をしき、にんにくを入れて炒め、香りをうつす。①を加え、色が変わるまで炒める。
にんにく	2	
ごま油	3(小さじ1)	
		④ 白ねぎを加えてさらに炒める。
■ 塩	3(小さじ1/2)	
■ レモン汁	6(小さじ1強)	⑤ ■の調味料で味付けし、白ごまをふる。
■ こしょう	少々	
白ごま	4(小さじ1強)	

レモン汁を使うことでさっぱり、食べやすい味付けになります。

ポテトサラダ

材料　4人分	分量(g)	作り方
ハム	20	① ハムは短冊切りにする。 コーン缶詰は汁をきっておく。
じゃがいも	160	
きゅうり	40	
にんじん	20	② じゃがいものは2cmのさいの目切りにし、ゆでて水をきり、●で下味をつける。
コーン缶詰	20	
● 酢	4 (小さじ1弱)	③ にんじんは5mmのいちょう切りにし、ゆでて冷ましておく。
● さとう	2(小さじ2/3)	
● 塩	少々	
● こしょう	少々	④ きゅうりは5mmの輪切りにして、塩をふり、15分ほどおいてから、さっと水で洗い、しぼる。
マヨネーズ	28(大さじ2強)	
		⑤ ①・②・③・④をマヨネーズで和える。
		※じゃがいもは、やわらかめにゆでるほうがおいしいですよ。

給食レシピ

1・2・3月のオススメメニュー　その②

豚とさつまいものマーマレード煮

材料　4人分	分量(g)	作り方
豚ロース肉（角切）	120	① 豚肉は大きいものはひと口大に切り、すりおろしたしょうがと料理酒で下味をつける。
しょうが	3	
料理酒	5(小さじ1)	
かたくり粉	36(大さじ4)	② ①にかたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
さつまいも	100	③ さつまいもは1cmのいちょう切りにし、180℃の油で素揚げする。
■ マーマレード	50	
■ うすくちしょうゆ	12(小さじ2)	④ ■の調味料を鍋に入れて、火にかけ、水で溶いたかたくり粉を入れて、とろみをつける。
■ 水	25	
かたくり粉	1(小さじ1/3)	⑤ ②・③を④とからめながら、煮詰める。
		※豚肉は酢豚用にカットしてあるものを使うと便利です。

カレーポトフ

材料　4人分	分量(g)	作り方
ウインナー	40	① ウインナーは、1cmの輪切りにする。
じゃがいも	100	
大根	80	② じゃがいも、大根、たまねぎは2cmのさいの目切り、にんじんは1cmのさいの目切りにする。
たまねぎ	80	
にんじん	40	
		③ なべにウインナーを入れて炒め、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
● さとう	1(小さじ1/3)	
● カレー粉	0.4(小さじ1/5)	
● こしょう	少々	④ 玉ねぎが透明になってきたら、じゃがいも、大根の順に入れてさっと炒める。
● 塩	少々	
● 固形コンソメ	1こ	
		⑤ 水と●の調味料を加えて、じゃがいもに火が通るまで煮る。
水	320	

野菜は、キャベツ・ブロッコリー・カリフラワーなどお家にあるもので代用してもおいしいですよ。

給食レシピ

1・2・3月のオススメメニュー　その③

さばの香味焼き

材料　4人分	分量(g)	作り方
さば（50g/切程度）	4切	① しょうがはすりおろし、■の調味料をまぜあわせ、さばに下味をつける。（ナイロン袋に入れておくと便利です。）
しょうが	少々	
■ うすくちしょうゆ	6(小さじ1)	
■ 料理酒	5(小さじ1)	
葉ねぎ	8	② 葉ねぎは3mmの小口切りにする。
● しょうが	少々	③ 鍋に②と●の調味料を入れ、さとうが溶けたら、水溶きかたくり粉を入れて、とろみをつける。
● さとう	6(小さじ2)	
● ごま油	1(小さじ1/4)	④ ①を魚焼きグリルまたは、フライパンで焼く。
● うすくちしょうゆ	12(小さじ2)	
● みりん	5(小さじ1)	⑤ ④に③をかける。
● 水	8	
かたくり粉	1(小さじ1/3)	3月の新メニューです。しょうがやねぎは「香味野菜」と呼ばれ、食欲を増す効果があります。

チンゲンサイのごま和え

材料　4人分	分量(g)	作り方
チンゲンサイ	140	① チンゲンサイは1cm、えのきたけは石づきを落とし、4cm長さに切る。
えのきたけ	60	
白ごま	2(小さじ2/3)	② ①をさっとゆでて、冷ましてしぼる。
★ ごま油	3(小さじ1弱)	③ 白ごまをフライパンで軽く炒り、冷ましておく。
★ うすくちしょうゆ	6(小さじ2)	
		④ ②・③を★の調味料で和える。
		給食で人気の和え物です。