

1月 学校給食週間特別メニュー



レシピの紹介

ご家庭でも、ぜひ、作ってみてください！



生揚げと里芋のみそ煮			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
生揚げ	1枚	1口大	① 干しいたけを戻す。 (もどし汁は煮汁で使う。) ② さやいんげん、こんにゃくは下ゆでし、生揚げは油抜きをする。 ③ 鍋に油をひいて熱し、にんじん、こんにゃく、しいたけ、たまねぎを炒める。 ④ もどし汁、和風だしを入れて煮る。 ⑤ さといもを入れ、弱火で煮る。 ⑥ 野菜が煮えた後、みそ以外の調味料を入れる。 ⑦ 生揚げとみそを加え、煮含める。 ⑧ さやいんげんをちらす。
さといも	中4個	乱切り	
たまねぎ	中1個	1cm スライス	
にんじん	小1/2本	乱切り	
さやいんげん	3本	3cm	
こんにゃく	1/2枚	角切り	
干しいたけ	中2枚	千切り	
しょうゆ	大さじ1		
砂糖	大さじ1・1/2		
酒	大さじ2		
白みそ	大さじ2		
和風だし	小さじ1		
だし汁 (もどし汁)	200cc		
油	適量		



鶏肉のさっぱり煮			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
鶏手羽元	8本		① 熱したフライパンに油をひきにんにく、しょうがを炒め鶏肉を入れ、焼き目をつける。 ② 水、調味料を入れて煮る。 ③ 沸騰後弱火にし、味がしみ込むように煮含める。
にんにく	1片	3mm スライス	
しょうが	1片	3mm スライス	
しょうゆ	大さじ1・1/2		
砂糖	大さじ2		
酢	大さじ1		
水	100cc		

大根とわかめの和え物			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
だいこん	5cm	千切り	① わかめを塩抜きする。 ② だいこん、にんじん、わかめをそれぞれ茹でて、水出し、水気を切っておく。 ③ ホールコーンは缶からあけておき水気を切っておく。 ④ 調味料を合わせ、和え衣を作る。 ⑤ 野菜、わかめ、ごまを和え衣で和える。 【ごま油にすると風味が増し、さらにおいしいです。】
にんじん	小1/2本	千切り	
ホールコーン	缶詰・20g		
塩蔵わかめ	20g	1cm 幅	
白炒りごま	小さじ1		
和風だし	ひとつまみ		
しょうゆ	大さじ1		
砂糖	大さじ1/2		
酢	大さじ1		
油	小さじ1・1/2		

