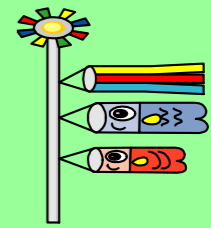


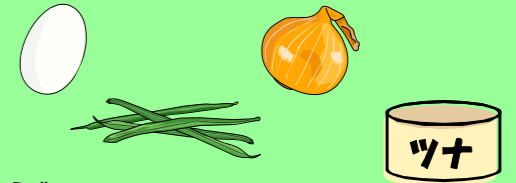
学校給食 おすすめレシピ

今が旬の新じゃがいもとさやいんげんを使った献立を紹介します。



朝食におすすめ！

さやいんげんのたまごとじ



《材料4人分》

- ・卵 1個
- ・ツナ(缶) 20g
- ・たまねぎ 32g(中1/6個)
- ・さやいんげん 15g(約6本)
- ・白しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/3
- ・さとう 小さじ1弱
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・水 適量

《下ごしらえ》

たまねぎは横1/2して、たてに薄切りする。
さやいんげんのへたを取り、2cmの長さに切る。
切ったさやいんげんを下ゆでして水をかけておく。
ツナの油を切る。



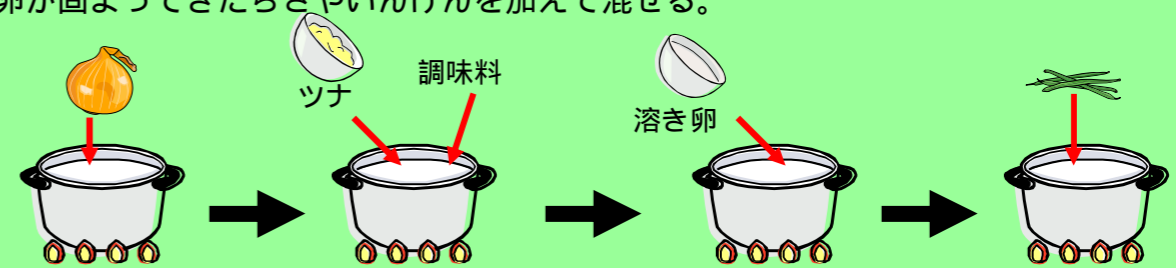
さやいんげんは、ゆでると甘みが増します！

《作り方》

なべにたまねぎを入れ、水をひたひたにして煮る。
たまねぎが煮えたらツナと調味料を加えて煮る。
沸騰したら、溶いた卵を加えて混ぜる。
卵が固まってきたらさやいんげんを加えて混ぜる。

ポイント

さやいんげんを下ゆでして水に取った物を使うと色鮮やかにできあがります。



できあがり



応用編

さやいんげんとにんじんで作ってもおいしいですよ。

じゃがいものバターしょうゆ煮



《材料4人分》

- ・じゃがいも 200g(大1個)
- ・バター 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・さとう 小さじ1弱
- ・みりん 小さじ1/3
- ・水 適量

《下ごしらえ》

じゃがいもは、2cmの角切りにして、水にさらす。

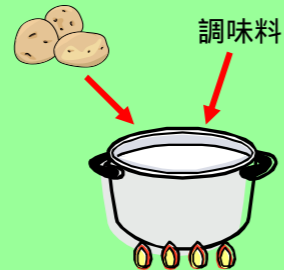


『新じゃがいも』は甘くてやわらかいのが特徴です。煮物にピッタリ！



《作り方》

なべにじゃがいもを入れて、じゃがいもがかぶるくらいの水を入れて煮る。
じゃがいもがやわらかくなったら、調味料を加えて煮る。
最後にバターを加える。
バターが溶けたらできあがり！！



ポイント

味が浸み込むように、弱火でじっくりと煮含める。

できあがり



応用編

じゃがいもを揚げてから調理する。新じゃがいもは揚げ物にも合います。
小粒のじゃがいもを切らずに使用する。