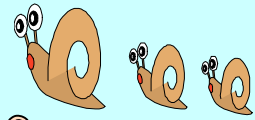


かんたん

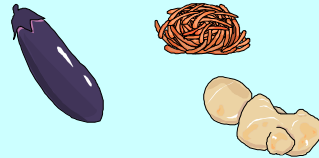
学校給食 おすすめレシピ



6月

夏にピッタリなメニューとカミカミ献立を紹介します。

なすのそぼろあんかけ



旬のなすを食べて
夏バテ防止！

《材料4人分》

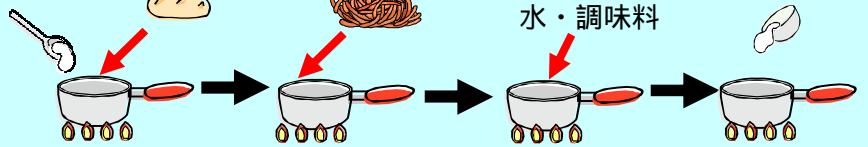
- ・なす 2本
- ・油 小さじ2
- ・豚ひき肉 20g
- ・しょうが 1/4 かけ
- ・油 適宜
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・砂糖 少々
- ・みりん 小さじ1弱
- ・でん粉 小さじ1/2
- ・水 大さじ2弱

《下ごしらえ》

なすをたて半分に切り、水につけてあくを抜く。
しょうがをすりおろす。

《作り方》

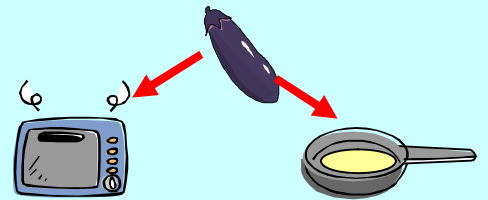
そぼろあんを作る。
油でしょうがを炒めて香りを出す。
豚ひき肉を炒めてそぼろを作る。
水と を加えて煮る。
煮立ったら水で溶いたでん粉を加えてとろみをつける。



なすを焼く。

ポイント

- ・オーブンの場合...なすに油をまぶして 270 ~ 280 で約10分焼く。
- ・フライパンの場合...油を多めに入れてこんがり焼く。



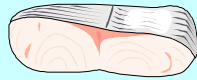
なすにそぼろあんをかけてできあがり



なすは、体を冷やす効果があり、
夏バテ予防にピッタリ！
油で調理をするとよりおいしく食
べられます。



魚の梅みそかけ




さっぱり味で
食欲増進！！

《材料4人分》

- | | | |
|--------|-------------|------|
| ・ヒラス | 4切れ | } 下味 |
| ・酒 | 大さじ 1/2 | |
| ・しょうゆ | 小さじ 1強 | |
| ・しょうが | 1/2 かけ | |
| ・油 | 小さじ 1 | } * |
| ・みりん | 小さじ 1強 | |
| ・砂糖 | 小さじ 1強 | |
| ・練り梅 | 小さじ 1/2 | |
| ・白あまみそ | 大さじ 1・小さじ 2 | |
| ・水 | 大さじ 1・小さじ 1 | |

《下ごしらえ》

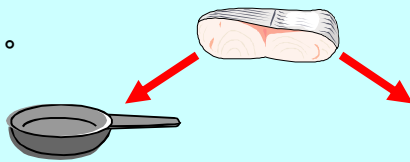
しょうがをすりおろす。
ヒラスに酒・しょうゆ・しょうがで下味をつける。

《作り方》

うめみそを作る。
*と水をなべに入れて煮る。



ヒラスを焼く。



オープンの場合

・・・270～280 で約15分焼く。

魚にうめみそをかけてできあがり



給食では魚にうめみそをかけましたが、豚肉や鶏肉にかけてもおいしいですよ。



カミカミ献立



抹茶タフィー



《材料 4人分》

- ・炒り大豆 48g
- ・砂糖 大さじ 3・1/2
- ・抹茶 小さじ 1/2
- ・水 大さじ 1強

《下ごしらえ》

...砂糖と抹茶を混ぜ合わせる。



《作り方》

なべに水と を混ぜ合わせたものを入れて煮る。

炒り大豆を加えてからめる。

パラパラになったらできあがり。

ポイント



こげない程度に煮詰めて温度を上げるときれいに仕上がります。

💡 ちょっと工夫 💡

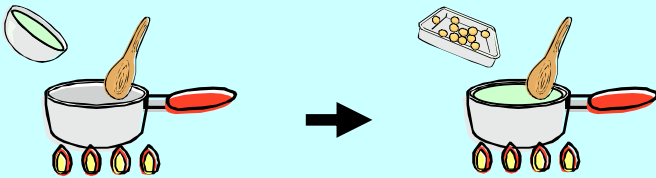
砂糖と抹茶を、

砂糖 大さじ 2弱

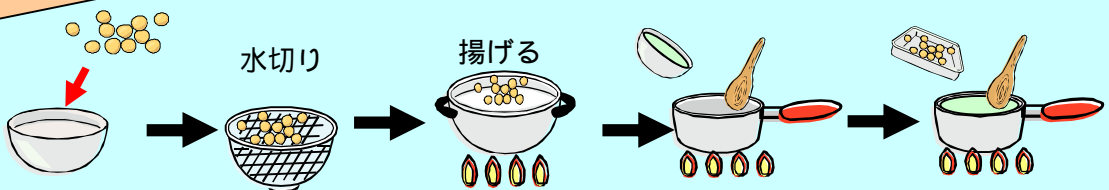
ココア 小さじ 1強

に変えると チョコタフィー のできあがり!!

砂糖を水で煮てからココアを加えてください。



給食では、前日から水につけておいた大豆を揚げて作りました。



できあがり

