

かんたん

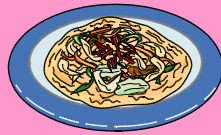
学校給食 おすすめレシピ



2月

人気メニューと郷土食を紹介します。

焼きそば



《材料4人分》

- | | |
|------------|----------------|
| ・ やきそば | 220g |
| ・ 塩コショウ | 少々 |
| ・ 油 | 適量 |
| ・ たまねぎ | 160g(4/5 個) |
| ・ キャベツ | 160g(2 枚) |
| ・ 豚肉(平切り) | 40g |
| ・ ちくわ | 40g(1/3 本) |
| ・ 紅しょうが | 8g |
| ・ 青のり粉 | 0.8g(小さじ1弱) |
| ・ 洋風スープのもと | 4g(小さじ2) |
| { ・ ソース | 24g(大さじ1・小さじ1) |
| { ・ しょうゆ | 4g(小さじ2/3) |
| { ・ カキ油 | 少々 |
| { ・ 塩コショウ | 少々 |
| ・ 油 | 4g(小さじ1) |

《下ごしらえ》

めんをほぐして塩コショウをしてフライパンで焼く。または、電子レンジで温める。

めん



か



電子レンジ

材料を切る。



たて半分に切り、
スライスする。



短冊切り。



半月切りにする。



2~3cm 幅に切る。

ポイント

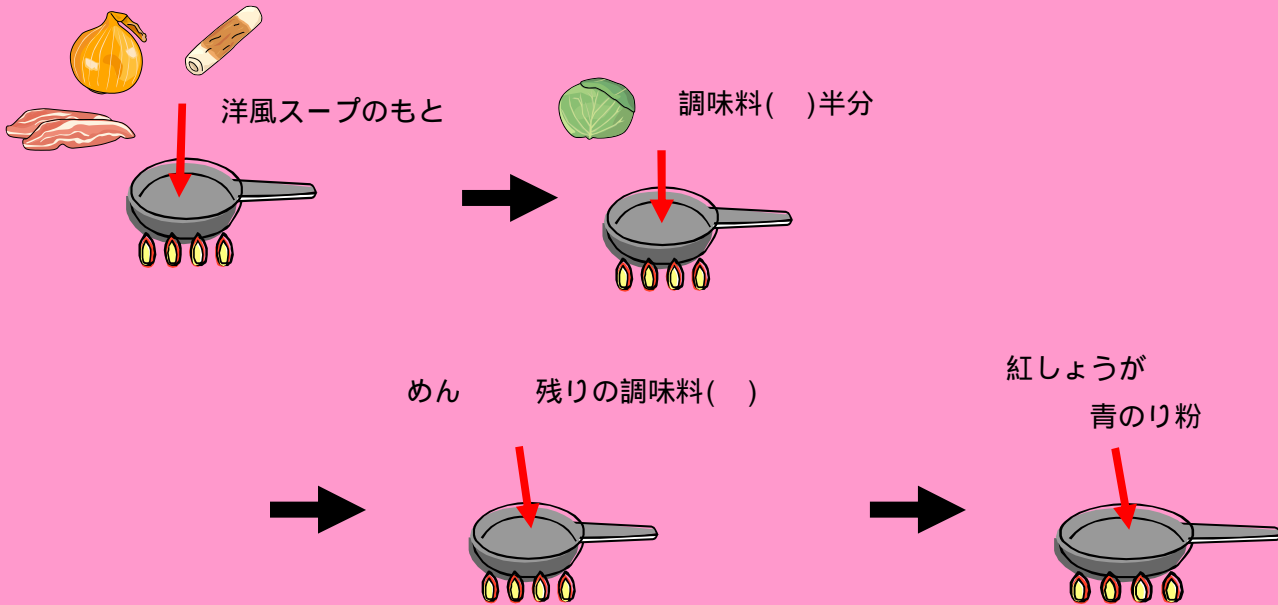


にんじんやいかを入れてもおいしいです。
いかを入れる場合はでん粉をまぶしてさっとゆでるとうま味を逃さずやわらかく仕上げることができます。

焼きそばの続き

《作り方》

フライパンに油をひき、豚肉、たまねぎ、ちくわの順に炒め、洋風スープのもとを加える。
キャベツを入れ、調味料()を半分キャベツにかけるように入れる。
焼いためんを入れ、残りの調味料()をめんにかけるように入れる。
紅しょうがと青のり粉をふりかける。



できあがり



栄養のバランスを考えて野菜などの材料をたくさん入れましょう。



五平もち



《材料4人分》

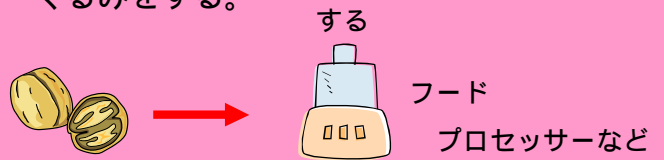
・ごはん 400g
(かために炊く)

<たれ>

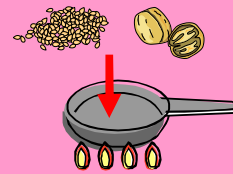
・白すりごま 20g
・くるみ 16g
・砂糖 20g(大さじ2・小さじ2/3)
・しょうゆ 16g(大さじ1弱)
・みりん 16g(大さじ1弱)
・酒 12g(大さじ1弱)
・赤みそ 8g(小さじ1強)
・水 12g(大さじ1弱)

《下ごしらえ》

くるみをする。



白すりごまとすったくるみを炒って香りを出す。



水で赤みそをとく。

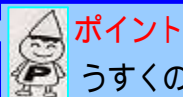
赤みそ・水



《作り方》

ごはんを熱いうちにすりこぎでつぶす。(半殺しにする。)

割りばしにつけて形を整える。



ポイント

うすくのばすとおいしいです。

<たれ>

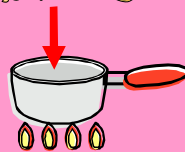
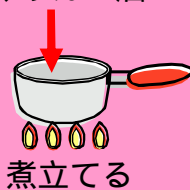
みりと酒を煮立たせる。

ごま、くるみ、調味料を加えて煮る。

形を整えた五平もちを焦げ目がつくまで焼き、たれをつけてもう一度焼く。



みりん・酒



素焼きして、
たれをつけて
焼く。



ポイント

割りばしの幅の広い方につけると
安定します。

できあがり



五平もちは昔から岐阜県や長野県で食べられている郷土食です。
東濃地方では、ぞうり型の五平もちが食べられていますが、地域によって
丸いものやみたらしだんごのように串にささったものなどがあり、たれの
味付けもいろいろな種類があります。