



学校給食 おすすめレシピ

4月

人気のある中華料理メニュー & 旬の食材を使った魚料理 を紹介します。

マーボー豆腐

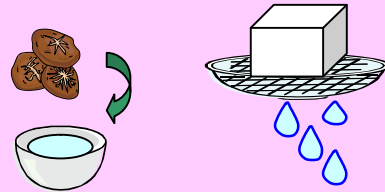
学校給食では、野菜も一緒に摂れるように工夫しています。

《材料 4 人分》

・木綿豆腐	300g(約1丁)
・豚ミンチ	80g
・干しいたけ	4g(2~3個)
・たけのこ水煮	80g
・にんじん	100g(中1/2個)
・根深ねぎ	40g
・しょうが	4g
・にんにく	少々
・赤みそ	大さじ1
・テンメンジャン	大さじ1/2
・さとう	小さじ1強
・トウバンジャン	少々(お好みの辛さで!)
・酒(料理酒)	小さじ1
・濃口しょうゆ	小さじ2
・かたくりこ	小さじ1強
・ごま油	少々(香りづけ程度に!)
・油	小さじ1
・水	適量

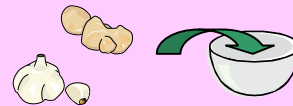
《下ごしらえ》

干しいたけを水につけもどし、豆腐は水切りをする。



*干しいたけは、さとうを水にほんの少し入れると
はやくもどります!

にんにく・しょうがをすりおろす。



*おろし金にサランラップを敷いてすると無駄がありません!

にんじんは5mmくらいのいちょう切り、たけのこは5mmくらいの色紙切り、ねぎは3mmの小口切りにする。



いちょう切り



たけのこ



小口切り

もどした干しいたけは、放射状に切る。

豆腐は、一口大のさいのめに切る。

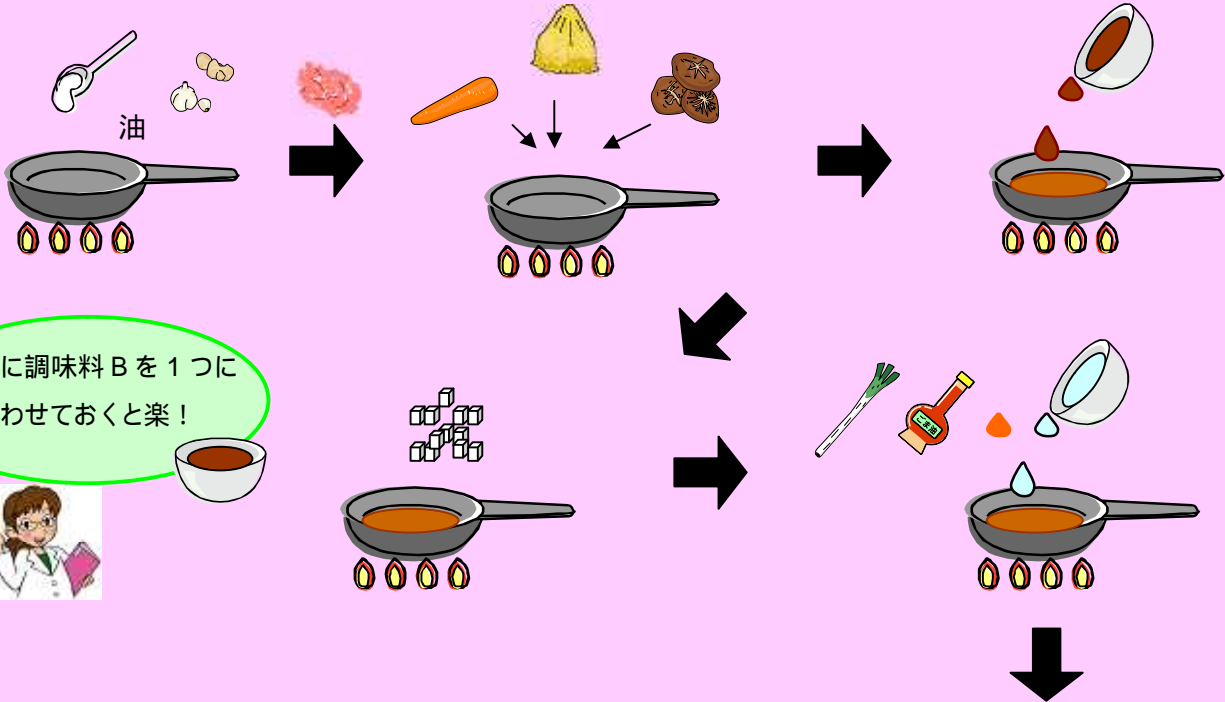


マーボー豆腐は、中国の四川省から伝わりました。四川料理は、にんにく、しょうがやとうがらしなどの香辛料をたくさん使う料理が多く、ピリッと辛いのが特徴です。お好みで辛さを調節してください!

《作り方》

中華鍋を熱して油とAをいれ香りをだし、豚ミンチを加えよく炒める。
にんじん、たけのこ、しいたけの順で入れ、炒め合わせる。
水をいれ、アクをとってから調味料(B)を入れ、味をみる。
豆腐を加えたら、さっと混ぜ味をみる。
最後にねぎを加え、ごま油で香りづけをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

しょうがやにんにく
が肉のくさみをとって
くれます！



完成



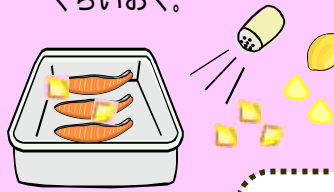
さけのレモン焼き

《材料4人分》

A	・さけの切り身	4切れ(約80g/切)
	・塩こしょう	少々
	・白ワイン	小さじ2
		なければ酒、料理酒でも!
	・レモン	1/4個
		薄いいちょう切り
	・油	適量

《下ごしらえ》

さけの切り身にAで下味をつけ、冷蔵庫で15~20分くらいおく。



* さけの切り身の選び方 *

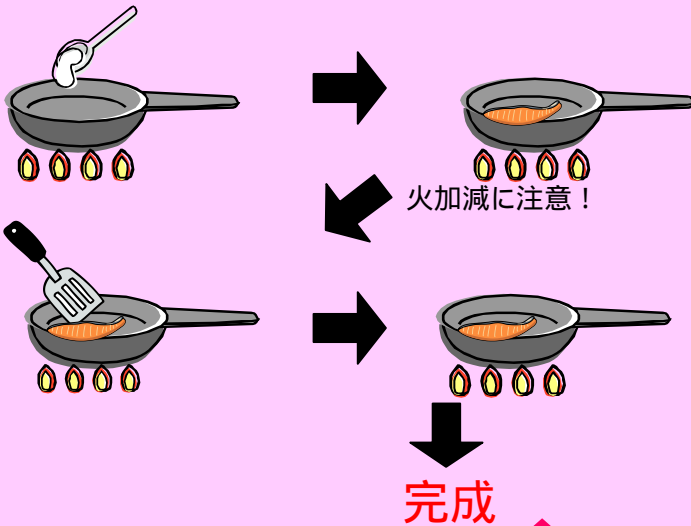
- ・身に白い脂肪の筋すじが入っている
- ・きれいなサーモンピンク色

《作り方》

フライパンに油をしき、あたためる。

下味をつけておいたさけを皮を上にして焼く。はじめは強火でこげ目をつけ、こげ目がついたら弱火にしフタをし、中まで火を通す。

焼けたらひっくりかえして、皮がパリッとなるように強火にして焼く。



完成

レモンの皮は、こげると苦くなるので、焼くときに取り除いておくといい



* さけの栄養 *

- ・消化吸収がよいたんぱく質・脂肪
 - ・血液をサラサラにするEPA
 - ・脳を活性化するDHA
 - ・成長を助けるビタミンB群
- などがたっぷり!



春は、あたたかくなり、海や山、畑でいろいろな食材がとれるようになります。旬の食材を味わいたいですね