

学校給食 おすすめレシピ



★魚の照り焼き

《材料4人分》

下味	・さわら	4切れ	
	・しょうが	4g	
	・濃口しょうゆ	4g (小さじ1/2)	
	・清酒	8g (小さじ1・1/2)	
タレ	・油		
	・濃口しょうゆ	8g (小さじ1・1/2)	
	・砂糖	6g (小さじ2)	
	・みりん	4g (小さじ1/2)	
	・片栗粉	0.8g	
・水	24g		



さわらは、漢字で魚へんに春と書くように、春が旬の魚です。旬の魚は脂がのってとてもおいしいですよ。

《下ごしらえ》

①しょうがをすりおろす。



②さわらに①と濃口しょうゆ、清酒で下味をつける。

《作り方》

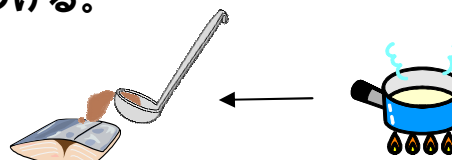
①フライパンに油を熱し、下味をつけたさわらを焼く。



②タレを作る。

鍋にみりん、水を入れて煮立て、砂糖、濃口しょうゆの順にいれる。味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

③さわらに②のタレをかける。



★うずら卵のクリーム煮

《材料4人分》

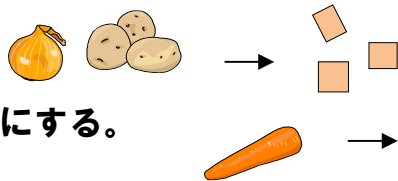
・うずら卵	120g	
・人参	60g	
・玉ねぎ	200g	
・じゃがいも	200g	
・プロセスチーズ	12g	
・牛乳	120g	
・薄力粉	16g (大さじ2)	
・有塩バター	16g	
・グリーンピース (冷凍)	12g	
・洋風だし	4g	
・塩コショウ	少々	
・水	80g	
・油	適量	



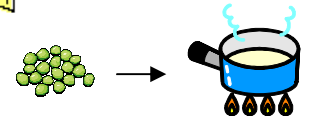
小麦粉とバターで手作りのルウで作っています。おいしく作るために、玉ねぎをよ〜く炒めることがポイントです。

《下ごしらえ》

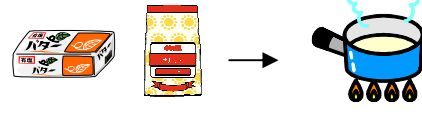
①人参はいちょう切り、玉ねぎ・じゃがいもは角切りにする。



②グリーンピースを塩ゆでし、水にとって冷やす。



③バターを鍋で熱して溶かし、小麦粉を加える。焦がさないようによく混ぜ、ルウを作る。



《作り方》

①鍋に油を熱し、玉ねぎをよく炒める。

②玉ねぎが透明になったら、人参、じゃがいもを加えて炒める。

③水を加えて煮つめる。煮立ってきたら、アクをとる。

④プロセスチーズ、洋風だしを加えてじゃがいもがやわらかくなるまで煮込む。

⑤④にルウを加えて煮溶かし、牛乳、うずら卵を加える。

