




学校給食 おすすめレシピ

★かつおの黒潮ソースあえ

《材料4人分》

下味	・かつお	160g	
	・濃口しょうゆ	4g (小さじ1/2)	
	・清酒	8g (小さじ1・1/2)	
	・しょうが	4g	
	・片栗粉	適量	
ソース	・揚げ油	適量	
	・濃口しょうゆ	5g (小さじ1)	
	・黒砂糖	4g	
	・みりん	4g (小さじ2/3)	
	・ねり梅	3g	

※梅干しの種をとり、細かく刻んでもいいです。

・水	10g	
----	-----	--



こどもの日の献立に出したメニューです。かつおは、旬であることと、「勝男」にかけて食べられるそうです。

梅の量は味をみて調整してください。

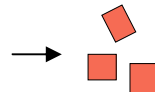
《下ごしらえ》

①しょうがをすりおろす。



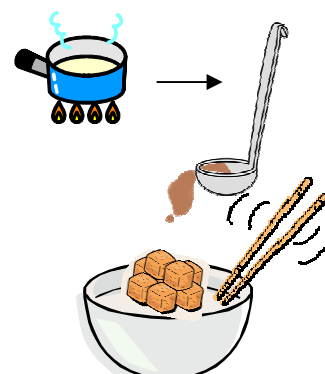
②かつおは角切りにして、

①としょうゆ・清酒で下味をつける。



《作り方》

①鍋に水・黒砂糖を入れ、煮溶かし、
ねり梅・調味料を加え、煮て黒潮ソースをつくる。









②下味をつけたかつおに片栗粉をまぶして、揚げる。

③揚げたかつおと①の黒潮ソースを混ぜ合わせる。

★新じゃがの煮物

《材料4人分》

・じゃがいも	240g	
・たまねぎ	160g	
・にんじん	80g	
・豚もも肉	20g	
・糸こんにゃく	40g	
・くきわかめ	2g	
・かつおだし		
削りかつお	4g	
水	80g	
・濃口しょうゆ	20g	
・上白糖	8g (大さじ1)	
・みりん	4g (小さじ1/2)	
・さやいんげん	40g	

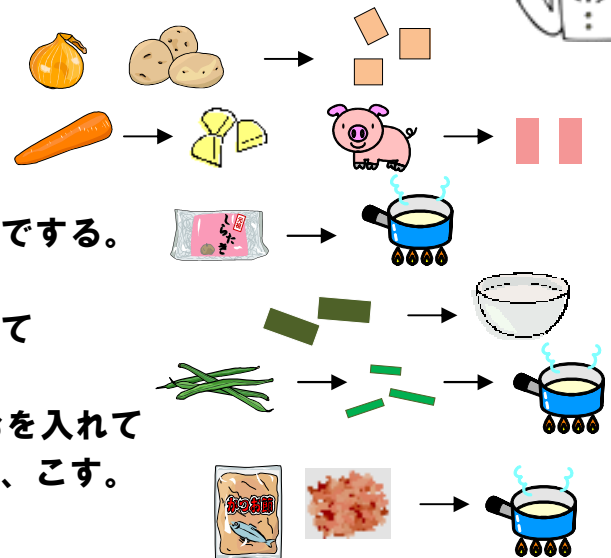


春に収穫されるじゃがいもを新じゃがいもと言います。新じゃがいもは、皮が薄いので、皮ごと食べることもできますよ。



《下ごしらえ》

- ① じゃがいも・たまねぎは角切り、人参は5mmのいちょう切りにする。
- ② 豚肉は2cm幅の平切りにする。
- ③ 糸こんにゃくは切って塩もみをし、下ゆでする。
- ④ 茎わかめは洗って戻しておく。
- ⑤ さやいんげんはすじをとり2cm幅に切って塩ゆでし、水にとって冷やす。
- ⑥ だしをとる。沸騰した湯に、削りかつおを入れて煮立ったら火をとめ、かつおが沈んだら、こす。



《作り方》

- ① 鍋にだしを入れ、豚肉を加熱する。
- ② 人参、たまねぎを加えて、アクをとる。
- ③ じゃがいもを加えて、半煮えの状態で、砂糖とみりんを加えて煮る。
- ④ 下ゆでしたこんにゃく、くきわかめを加える。
- ⑤ しょうゆを入れ、煮含める。
- ⑥ さやいんげんを入れ、仕上げる。

