

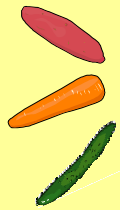


学校給食 おすすめレシピ。

★さつまいもサラダ

《材料4人分》

- ・さつまいも 100g
- ・にんじん 32g
- ・きゅうり 40g
- ・マヨネーズ 小さじ4



《下ごしらえ》

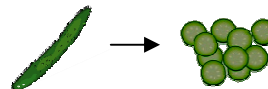
①さつまいもを8mmのいちよう切りにする。



②にんじんを3mmのいちよう切りにする。

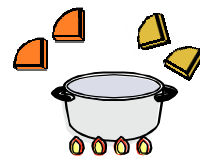


③きゅうりを3mmの輪切りにする。



《作り方》

①湯を沸かし、さつまいもとにんじんを茹でる。



②にんじんとさつまいもがやわらかくなったら、きゅうりを入れて茹でる。



③ザルにあげて冷ます。










④マヨネーズで和える。

家庭で作る時は、きゅうりは、茹でずに塩もみして加えてもできますよ。



★大豆と豚肉の味噌炒め

《材料4人分》

・大豆水煮	80g	
・とりがらスープの素	少々	
・濃口しょうゆ	少々	
・豚ロース	120g	
・おろししょうが	少々	
・おろしにんにく	少々	
・濃口しょうゆ	小さじ2/3	
・清酒	小さじ2	
・葱	8g	
・赤味噌	小さじ1	
・テンメンジャン	6g	
・上白糖	8g	
・清酒	小さじ2	
・濃口しょうゆ	小さじ1/3	
・ピーマン	20g	
・パプリカ(黄)	20g	
・油	適量	

A

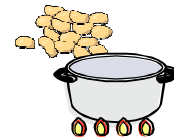


大豆は「畑のお肉」と呼ばれるほどの良質なたんぱく質をもっています。豚肉と野菜を加えた食べやすい味噌味になっていますよ。

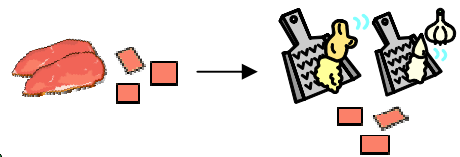


《下ごしらえ》

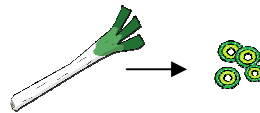
①大豆をとりがらスープの素と濃口しょうゆで煮る。



②豚肉を4cm角に切り、しょうがとにんにく、濃口しょうゆ、酒で下味をつける。



③葱を3mmの小口切りにする。



④ピーマン・パプリカを3mm程度に切り、茹でてザルにあげ、水进行かける。



《作り方》

①鍋に油を熱し、下味をつけた豚肉を焼く。

②鍋に、葱とAの調味料を入れて煮立て、①と大豆、ピーマン、パプリカを加えて炒める。

