



学校給食 おすすめレシピ

★根菜のペペロンチーノ



シャキシャキっと歯ごたえがいい献立です。
食物繊維もたくさんとれますよ！

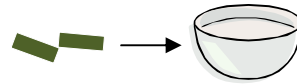
<材料 4人分>

- ・ごぼう 40g (1/4本)
- ・れんこん 40g (1/4節)
- ・にんじん 40g (中1/2本)
- ・くきわかめ 2g
- ・むきんにんにく 1/2かけ
- ・オリーブ油 小さじ1/2
- ・淡口しょうゆ 小さじ2/3
- ・洋風だしの素 2g
- ・塩コショウ 少々

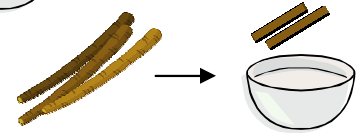


《下ごしらえ》

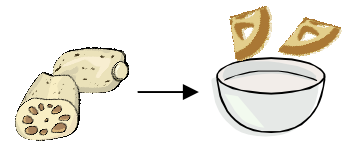
①くきわかめを洗って、戻しておく。



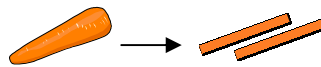
②ごぼうを千切りにして、水にさらし、酢水につけてあく止めする。



③れんこんを薄くいちょう切りにして、水にさらし、酢水につけてあく止めをする。



④にんじんを千切りにする。

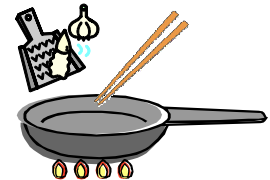


⑤にんにくをすりおろす。



《作り方》

①フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを弱火で炒めて香りをだす。








②ごぼう、にんじん、れんこんを順番に炒め、やわらかくなったら、くきわかめをいれる。



③洋風だしの素、淡口しょうゆ、塩コショウで味をつける。

★中華風卵焼き

《材料4人分》

A	・卵	4個	
	・豚もも肉スライス	80g	
	・たまねぎ	40g (中 1/4個)	
	・干しいたけ	2g (小 2枚)	
	・たけのこ水煮	40g (小 1/2個)	
	・淡口しょうゆ	小さじ 2/3	
	・砂糖	小さじ 1/3	
	・中華スープの素	少々	
	・塩コショウ	少々	
	・ごま油	小さじ 1/3	
	・油	適量	
	・濃口しょうゆ	大さじ 1/2	
	・みりん	小さじ 1/3	
	・砂糖	小さじ 2	
・酢	小さじ 1/2		
・片栗粉	小さじ 1/3		
・水	小さじ 4		
・アルミカップ	14号浅口 4個		

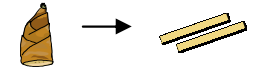


《下ごしらえ》

①干しいたけを洗い戻し、薄くスライスする。



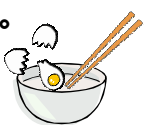
②たけのこを千切りにし、水にさらす。



③たまねぎを半分に切り、薄くスライスする。



④卵を割り、ほぐしておく。



⑤豚肉を細切りにする。



⑥アルミカップに油をひく

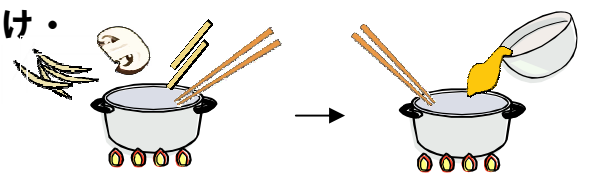


《作り方》

①鍋に油を熱し、豚肉を炒める。

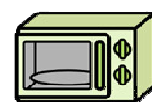


②たまねぎは塩コショウを加えて炒め、しいたけ・たけのこを加える。



③Aで味をつけ、ほぐした卵を加えて混ぜる。

④ごま油をいれ、卵が半熟の状態アルミカップに入れてオーブンで中心に火が通るまで焼く。



【タレを作る】

⑤鍋に水とみりん・砂糖を入れて、煮立てる。

⑥しょう油・酢を順番に加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑦④に⑥をかける。

卵が半熟の状態、手早くカップに入れて焼くと、ふわっとした卵焼きに仕上がります。