








学校給食 おすすめレシピ

★あゆの梅だれかけ

《材料4人分》


・あゆ	4尾	
・酒	大さじ 1/2	
・濃口しょうゆ	小さじ 2/3	
・しょうが	4 g	
・油	適量	
・みりん	大さじ 1/2	
・砂糖	4 g	
・練り梅	2 g	
・梅干し	4 g	
・白あまみそ	小さじ 4	
・水	小さじ 4	
・片栗粉	大さじ 1	




多治見中のリクエスト
給食です。梅の量は味
をみながら調整してく
ださい。



《下ごしらえ》

①しょうがをすりおろす。


②あゆに酒、濃口しょうゆ、しょうがで下味をつける。

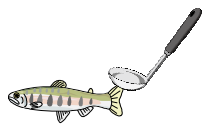
③梅干しの種をとり、細かく刻む。

《作り方》

①下味をつけたあゆをグリル又はオーブンで焼く。

②鍋にみりんを入れて煮立たせる。





③砂糖、白あまみそ、水を加える。

④練り梅、梅干しを加えて味を整え、水溶きでんぷんでとろみをつける。

⑤①に④をそえる。

★鶏肉と高野豆腐の揚げがらめ

《材料4人分》


・鶏もも肉一口大	140g	
・しょうが	4g	
・酒	大さじ 1/2	
・濃口しょうゆ	小さじ 1/2	
・片栗粉	適量	
・凍り豆腐	12g	
・揚げ油	適量	
・グリーンピース（冷凍）	8g	
① 濃口しょうゆ	大さじ 1/2	
・みりん	小さじ 1/3	
・砂糖	小さじ 1	
・酒	小さじ 1/2	
・片栗粉	少々	
・水	大さじ 1	



凍り豆腐を揚げると、お肉のような食感になり食べやすいですよ。一度試してみてください。



《下ごしらえ》

①しょうがをすりおろす。 

②鶏肉に、しょうが、酒、濃口しょうゆで下味をつける。 

③凍り豆腐はぬるま湯で押し洗いし、戻しておく。 

④グリーンピースを塩ゆでし、水にとって冷やす。 

《作り方》

①下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる。 

②凍り豆腐の水気をしぼり、揚げる。 

③鍋にAの調味料を入れて煮立てる。 

④水溶き片栗粉でとろみをつけたら、①と②を加えてからめる。 

⑤グリーンピースを入れて混ぜ合わせる。